李小龙风采再展



魏峰 编著

截拳道功夫教程

北京体育大学出版社

截拳道功夫教程

——李小龙风采再展

魏峰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑：叶　莱
责任校对：万　一
内文绘图：卜　言
责任印制：长　立

图书在版编目(CIP)数据

截拳道功夫教程：李小龙风采再展/魏峰编著．—北京：北京体育大学出版社，1994
ISBN 7－81003－743－9

Ⅰ．截…
Ⅱ．魏…
Ⅲ．①拳术，截拳道—套路(武术)—中国②套路(武术)—拳术，截拳道—中国
Ⅳ．G852.1

截拳道功夫教程——李小龙风采再展　　魏　峰　编著

北京体育大学出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路　邮编：100084)　　3209印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32　印张：24.625　定价：25.00元
1994年1月第1版　1997年6月第6次印刷　印数：46501—57500册
ISBN 7－81003－743－9/G·580
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前　言

李小龙象一颗闪耀的彗星划过了国际武坛和影坛的上空，他不仅是一位国际著名的武术技击家，同时还是世界著名的功夫电影表演家，他热爱武术运动，可谓"嗜武入迷"，并最终成为一名武术的哲学家和革新家。他所创立的实践搏击功夫——截拳道(Jeet Kune Do　即 JKD)，在世界武坛中独树一帜。确实，还很少有一位东方武术家能象李小龙那样能突破国家、种族的呼喊，并在逝后依然声威不减。正是由于这些原因，才使得李小龙的功力永葆魅力，甚至能凌驾于民族意识之上，成为沟通不同国籍、不同民族的桥梁。

李小龙虽然死了，但他的那种开拓性的创新精神却永远留给了我们，这对于全世界所有武术爱好者来说，都将是一笔无价的财富。李小龙虽然死了，但他的那种不屈不挠的民族精神却永远留给了我们。他在影片中从不演有辱华人形象的角色。而"我是一个中国人"，这是李小龙每时每刻所绝不忘怀的根本，当然也是千百万侨居海外的炎黄子孙的心声！所以说，李小龙的成功应该说是植根于我们民族这块肥沃土壤的必然。在影片中，他以那颗热爱中华，渴望中华强盛的赤诚之心，强烈震撼了观众，他那高超的武功无不展现了龙的传人不向强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神，在此，我们应当

感谢他为此而奉献的一切。

今天，由于很多人都想更多地了解李小龙及其独创拳法截拳道，因此我根据李小龙生前遗留下来的大量珍贵的武术资料、电影、录像片，以及通过与李小龙几位亲传弟子的交流，整理出了这本教科书。虽然本书不能代替实际的教学和李小龙曾拥有的全部武术知识，但将为武术爱好者在训练和实践中提供有益的帮助。

本书的内容是解说截拳道的基本理论和实践术，但读者能否从其基本理论中获得启示并另创属于自我的新拳法，关键还在于读者本人的武术教养和悟性。笔者建议，对于本教科书不可抱有盲目崇拜的心理，最好能自我思考、发掘问题，这才是李小龙传授截拳道功夫的宗旨。多年来我一直想撰写一本全面介绍有关李小龙及其截拳道的武术技击的书，以期将我对武术技击的一些看法、体会，与爱好功夫的青年朋友进行交流、探讨。今天，这本书终于付梓出版了。这也了却了我的一大心愿。在本书编写过程中，承蒙曾三获美国自由搏击冠军的洛基·拉齐亚诺、韩国拳道协会的首席示范、高级教练金光善，及加拿大籍的世界级技手搏击大赛冠军、加拿大功夫院的高级教练卡尔·奥尔班等先生的帮助，在此一并致谢。书中疏漏、错误之处，望广大同道不吝指正。

一代巨星殒落了。当回顾作为一位中华武术传人的李小龙的一生时，人们将有所启迪，有所教益。也可以这么说，当今青年人的练功风气日渐兴起，与李小龙的功夫影片的流行是

分不开的。由此可见，"李小龙热"在全世界的影响是多么巨大和深远。李小龙虽然离我们而去了，但是我相信在我们东方还会出现更多的李小龙，果真的话，李小龙在九泉之下也应感到安慰和自豪了。

魏 峰

1993年10月1日于济南

目　　录

第二章 跆拳道的素质与功力训练

第四章 截拳道的战略战术训练

第五章 截拳道心理素质训练

第六章　截拳道的初级实战技巧

第十章　截拳道防御反击法

第十一章　截拳道的持械搏击法

第十二章　截拳道实战技术的教学与训练

概　述

本世纪70年代，一股中国功夫影片的狂潮席卷了整个世界，李小龙这个响亮的名字震撼了全球。

李小龙之所以能成为一位著名的武术技击家和功夫电影表演家，是因为他成功地创造了一种现代的新型实战技击术——截拳道，并在世界武坛中独树一帜。

李小龙象一颗闪耀的慧星划过了国际武坛和影坛的上空，1973年7月20日，年仅32岁的李小龙突然因病在香港去世。

李小龙年轻时为了减轻由香港城市生活所造成的人身不安全感，便跟随名师叶问系统地学习了咏春拳，他热爱武术可谓“嗜武入迷”，并由于刻苦训练使他全身心地完全沉浸在这种狂热之中，并能逐渐推敲，提取其精华，最后成为一名武术革新者。在李小龙深入细致地学习了不同武术的风格和理论之后，对单人武术的概念有所创新，以致使这一概念，后来被他称之为截拳之道。李小龙也因之而成为世界瞩目的传奇式人物，并被誉为“功夫之王”。

自从李小龙创立截拳道以来，世界武坛增添了一枝光彩的奇葩，世界上许多推崇武道的人都极为崇尚李小龙及其独创拳法截拳道。并热情颂扬他的创造精神和“以无法为有法、以无限为有限”的开拓性拳理。李小龙独创的截拳道还是世界

上最负盛名的搏击术，因为只有他能与当今称雄世界武坛的泰拳 空手道 跆拳道等功夫高手匹敌。而且李小龙在成名前后，曾多次与各国搏击高手较量过，结果无论是泰拳大师，还是空手道名家，无不成了他的手下败将，正是由于这些原因，才使得李小龙的功夫魅力能凌架于民族意识之上，成为沟通不同国籍、不同民族的桥梁。

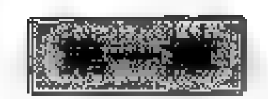
由于李小龙在武术方面卓越的贡献，因此他曾先后两次被评为世界著名七大武术家之一，而且尽管李小龙曾在影片中痛打日本武师，并将写有"东亚病夫"的纸屑塞在"东洋鬼子"嘴里，逼让他们"自食其果"，但日本观众对此并没有反感，因为他反映的是过去的历史，甚至他们还称李小龙为"武之圣者"，并成立了日本"李小龙功夫研究会"，以纪念和研究李小龙。

李小龙虽然死了，但他在武术方面却作出了极大的贡献，如果让李小龙的武术知识也随他 一起消失的话，那么，对世界武术界将是 一个巨大损失。为了帮助广大着迷于李小龙精湛功夫的爱好者更多地了解李小龙，我根据李小龙的7本原著、教学录像带、功夫影片，以及在国内外亲友的大力帮助和支持下，整理出了这本《截拳道训练教程》，以飨读者。虽然本书不能代替李小龙的实际教学和李小龙曾拥有的全部武术知识，但还是能够帮助武术爱好者在训练和实战中提高技击技巧的。

李小龙在他的有生之年的最大夙愿是，希望他所独创的新型拳术——截拳道，能够建立起 一套完整的体系，可惜这愿望未达成之前，他就匆匆离开了人间。但是，我想通过我们后人的不断拼搏和努力，我们东方还会产生出更多的李小龙

来。果真的话，李小龙在九泉之下也应感到安慰和自豪了。

确实，还很少有 位东方武术家能象李小龙那样能够突破国家 种族的界限，并在死后依然声威不减。



截拳道拳理阐述

身为武术家和演员的李小龙，平常极少休闲，总是不遗余力地研究和锻炼。他的书房中藏书竟达数千册，供其步入知识王国，汲取深哲圣理。藉此，李小龙才得以深切体认自我，并确立适于本身的哲理观念，拓展自我的思想领域。本章的内容在于解说截拳道的基本理论，虽然如此，读者是否能从基本理论中获得启示或另创属于自我的新拳法，关键还在于学习人的悟性，故研读本章之际，务须以超然的心境思索和探讨，切勿拘泥于形式，这样才算合乎李小龙教学的基本精神，以及李小龙传授拳法的最终目的。本章所述之拳理，乃李小龙武坛生涯20年的经验总结，且均为李小龙口述。

第一节　截拳道的搏斗实质

那些口口声声自谓“唯我独具真理”的门派，往往否定其他门派，以有利于其自身的观点解析其他门派的优点，进而曲解它。这些均为相当多的武术家的片面与狭隘。此般行径与实

际的搏斗正好背道而驰，最后的结果是种下混乱的导因。

这些武术家只是在模仿实际搏斗，而摆出一副炫惑常人耳目的虚有其表的型。这里所谓"型"，即注定要失败的结构。这一类的组织成员并非身处于搏击的涡流中，而是仅徘徊于周边部分。尤其甚者，是相当多的武术家把真正的搏击术披上一层神秘、抽象的外衣，宣称他们具有玄奇的灵和超人的精神力量，象这般牵强附会，硬把变化莫测的现实固定化，可以说是毫无意义。这也就是说，搏击家如果不分析事物的双重性，而只凭一己之好，即使锻炼再勤，最后还是难逃受形式束缚的厄运。所以说，真正的搏击，既象水一样变化，亦是具有生命的有机体。如果把流动性扣上"型"的枷锁，那么这种行为只不过是对无用的花招虚掷精力。

综上所述，"真实的搏斗才是具有生命的有机体"，而且这亦是籍由人类天生本能的率直——即天生与俱的纯真和无邪。以完成受赋的任务，此乃无形的灵魂象征。

究竟"型"能发挥几分实质的效用呢？如果答案是否定的话，那么型岂不成了形式化的机械。所以，"型"又可以说是搏击家们进步的绊脚石，因为它阻碍了新生命的交流。由于搏斗的状况难以捉摸，且由于人类的心理复杂多样，故用死招势、死套路去应付实战是极其困难的。

截拳道的悟得应籍由直观之心，坚强的意志力和克制力获得。

——李小龙

第二节　截拳道的内涵

截拳道喜欢无形，以期汲取所有门派的精华，因为它没有独自的形式，所以它亦能够吸收各门派的精华。因此，截拳道可使用一切手段和技巧，但却不受特定手段的束缚。反之，为了达到目的，它使用一切手段，而所谓的目的，不外乎成为胜利者。

在此祈望武术家不要注重各种华而不实的东西，而应致力于追求武术的根本，亦即本质。就截拳道而言，议论如何的细节，搭配如何的技法，丝毫不具意义，而唯有探寻根本，才是懂得开花之道，这就如水的渗透性与穿透力，能深达地中，能腐蚀坚石，唯此才可触及问题的核心处，以求得解决之道。

在实战中，只有抱以坚韧意志和信念，才能迈进截拳道的殿堂，才能不为胜负所役使，并忘却荣誉和痛苦，纵使皮绽肉裂，也要置敌人于死地。如只顾虑自己生命的安危，就是纵容敌人，最后必定伤害到自己。总之，搏斗是折断敌人的骨头，将其生命操于我们手中。

截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分，它所谓的"截拳道"只不过是为了便于称呼的名词而已，但它却顺应任何门派，因为截拳道蕴含着其它门派的精髓，并採用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。

李小龙

第三节　截拳道的内在精神

搏斗的成败取决于内在精神，唯有不恚不惧的搏击家，才能临敌不畏。真正搏斗的时候，心理必须有自认为是“不输于任何人的优胜者”的坚定意念；而有些人 到上场的时候，便会全身乏力，心跳加速，经验丰富的搏击家认为这些现象并非“内在心理上的弱点”，而是心理负担过重。从另一方面来说，这 现象表示已有“充分准备作剧烈运动”的征兆，因此，不必为全身的紧张困惑，只需满怀信心全力以赴即可。

无法控制感情的人在搏斗时，将会因情绪的起伏不定而瞬间失去发挥攻击的机会，或者身体变得僵硬，动作呆滞不灵活。因此，为了避免临阵失常，务须学会自我控制感情，以适应种种状况。就李小龙的经验而言，咬紧牙关克服体力上的极限，才能持续不断地发挥体力的最大效用，如平常努力不够的话，则无法完全发挥本身具有的潜力。在这里，纵使身心俱疲至极，只要抱着必胜必成的决心全力以赴，必能达到目的。不过，唯有在决心坚固不移的情况下才能真正获得胜利。

搏斗中，真正的搏击家自会将“自我”全部投注于武术中，因为他们平常全力锻炼，所以能够发挥自我的潜力，达到自然忘我的境地。他们不仅需要不断的锻炼，且锻炼的方法更须严格而富有变化。另外，有效的攻击还需依赖于精神神集。例如，每个人对于运动的能力互有差异，有些人动作灵活敏捷，自然而优美；有些人却容易紧张，而动作呆滞。象这种个人禀赋的差异，与经验的有无毫无关系，那么真正的原因何在呢？真正的原因在于个人是否具有统合精神与肌肉的能力，当然有些

人天生具有良好的统合能力，有些人却天生缺乏这种能力，然而后天的勤奋锻炼，可以增加这种能力。值得注意的是，那些锻炼中的截拳道习武者，在实际搏斗之际，精神上应从容自如以赴，而且眼睛要无时不盯住对方。至于态度方面，则需与平常无异，即表情自然，让人看不出你是在做生死之斗。

第四节　截拳道的外形

李小龙特别强调对敌实战，因为实战可不象跟师兄、师弟们对练那样，先约定攻击的招术，而是和千变万化的敌人在进行生死搏斗。李小龙还说过，武术是一种求真的艺术，在求真的道路上，无所谓正确不正确，而只需以个人的方法，去探索和表达。如只晓得盲从和模仿，则永远找不着其中的真谛，何况注重盲从和模仿的对手，还是那么不切合实际和远离真理！我们纵观两人打斗时，会因个人的观念而产生不同的看法，其实，所运用的动作叫什么名称，源自何派，并不重要，最重要的是能够凭它击倒对手。另一方面，只要能有效地击败对手，我们就应掌握任何一个机会，以任何一种方式去表达我们的欲望。

拥有高手之称的搏击家，均能擅于出奇不意地制敌于先。一流的搏击家则能够随心所欲地欺骗对方，以迫使对方手忙脚乱，并露出空当以利我方攻击。就截拳道而言，情形亦如于此。

所谓的“高手”，在争取攻击的时候，为了制造心理威慑的作用以吓阻对方，可以宛如猛兽一般地大胆地行动，亦可学会象狐狸一般的聪明，猫一般的敏捷，眼镜蛇一般的强悍，如此

才能使动作敏捷，劲贯神集，才能把握住快、准、狠的原则，全力重创对手。

第五节　截拳道的心境

截拳道是追求精神和肉体完全自由的修炼方法，其方法只求心悟，截拳道似的战斗艺术亦同于此，不过艺术绝非简单的装饰品，截拳道的妙技就在于单纯、精简，即如何的表现自我——浑然的自我，并抛开执着、偏见、束缚，迈往自由之境，亦即武术的锻炼尤需自由无羁的心境。

在搏斗中，如果按拳击家、空手道家或传统功夫家等专家的眼光，来观察街头、巷尾的打斗，其结果将会很难有完整的客观性，因为专家们容易受片面观点的局限。因此，唯有以不为任何门派所限的观点来观察，才能明察打斗的整体性，亦即不带任何偏见的观点，这亦是窥得事物整体性的必要条件。

附带条件的精神决不是自由的精神，而是一定形式的束缚，而曾经受附带条件束缚过的搏击家，则始终会容易做出形式化的动作，他甚至不看对方的动作如何，只是在做徒然无用的喊叫。决斗时还务须全神贯注于对方的一举一动，而且为了发挥攻击的最大效果，当然还须视察到一切可能发生的状况。至于攻击与攻击间的空当，还须注视对方的眼睛，因为眼睛是动作的表白，即从观察中发觉敌人的弱点所在，并全力予以痛击，且攻击要狠，决不能掉以轻心或松懈，同时，封住敌人的攻击行动，迫使他处于防守的被动地位，接着连续施以有力的攻击，不让他有喘息、休憩的片刻。

第六节　截拳道的形态

在现实中，搏击家有两种：一种是"机械型"的搏击家，另一种则是"智慧型"的搏击家。

机械型的搏击家，只需反复练习就可能学得搏击的技术的战术。而智慧型的搏击家则会不断地检讨自问：为何？何时？如何？然后再勤加练习，即藉由思考和行动来学习有用的技术和战术。

智慧型的搏击家，即观察敏锐的搏击家，对于无益的拳打或脚踢则绝不勉强持续。而且大多数的搏击家认为：攻击的失败是速度迟缓的缘故。其实，真正原因乃是攻击手段与攻击时机的选择错误。在这里，机械型的搏击家常失败的原因，当然亦类同于上述后者。

锻炼中的截拳道习武者，还应随时保持活力，以期确立行动的形态，且能够下意识地应付对方的各种攻击，而反复的刺激在神经组织内所产生的形态，一旦型确立之后，只要有刺激，就能产生特定的行动，这些正是反击动作不可缺的要素。因此，要想成为一名高手，需花费一些时日渐次练习，即从机械型到智慧型转变，直致能对各种攻击的应付手段达到完全熟悉的阶段为止。

第七节　截拳道的姿势

姿势正确，则动作小，体力花费不多，却可以达到目的。换句话说，就是良好的姿势是最省力而又能达到出拳、发招效果

的一种身体状态。反之，姿势不正确，将出现许多不必要的动作，不但目的无法达到，反而还弄得疲惫不堪。

在提到姿势之前，还需先谈一谈“肌肉运动知觉”的问题。所谓“肌肉运动知觉”是指人体对有关肌肉收缩和缓和的本体感受能力，即对肌肉状况的感知能力，又称肌肉本体感觉。肌肉运动知觉主导身体运动的一切。平常我们应该以最小的努力追求最大的效果，并增强肌肉运动知觉，以收到事半功倍的效果，因为肌肉运动知觉对于姿势的正确与否具有很大的决定性。

正确的姿势是不可缺少的要素之一，是能放松心情，祛除紧张感的。其实，它也受到精神上的控制，而紧张感的缓和必须靠自我的调节和努力自我控制行动。平衡，是良好的姿势所绝不可缺的。每个人无论是出拳或踢脚时，均不易维持身体的正常姿势，因此需善于保持平衡，锻炼对时机的良好判断。

另外，还需记住下列最重要的一点：身体和神经一旦过于紧张，便会失去身体的柔韧性与对时机的精确判断能力，但此二者对成功的搏击者是不可缺的。所以，需经常练习神经肌肉的协调能力，并随时保持放松的状态。

第八节　截拳道的协调

在截拳道中，协调是指动作之间的关系能彼此协调一致，这包括无论在用力上、动作上以及细节上都要准确协调，而没有多余的动作和妨碍效果的因素。李小龙认为“协调是一种特有的能力，它能使一个人得以有效而舒畅地运用全身的所有的机能与人体内的潜能，去随心所欲地支配他的动作”。

协调能力的优劣，在某种程度上决定了速度、耐力、灵活及准确程度的增减。据李小龙分析，主动肌与对抗肌的不协调，就会增加肌肉的能量消耗，并造成肌肉过早疲劳。由于神经肌肉的过分紧张，也就出现了多余动作，这不仅在搏击中不能头脑清醒地观察对手的意图、行动，同时还容易暴露自己的意图，使自己失去攻击和反击的有利时机，给对手造成了可乘之机。

据李小龙解释，动作的协调还意味着正确，故拳手通常要有丝毫不差地发挥劲力的能力和意识。他还要求，动作既要能以最简单、最不费力的方式发出，又要达到动作所要求的标准，从而收到迅速有力的效果。而这一切又无疑是动作奏效的前提条件。因此，我们需先要求掌握协调、正确的动作，然后才是动作力量和速度，这亦是练习搏击术的最佳方法和正当途径。

第九节　截拳道的自信心

李小龙要求拳手具有时刻充满自信的态度。李小龙所指的态度乃是一种最佳的心理状态，他要求在比赛之前，在心理上必须进入战斗的状态，要有充分的信心、全力赴战的愿望。他还说："你不妨把自己当作冠军式的人物"，这是对心理状态自我调节的高效手段。

这种心理状态的产生，是长期训练的结果，是以坚强的意志，充分的信心以及对比赛任务具有高度责任感为基础的。为了培养战斗的意志，就要进行艰苦和复杂的训练，以适应实战环境。正如李小龙所说的那样"为了培养出这种心理状态，须

经常做比平常人更久、更苦和更快的训练。”

总而言之，用李小龙的一句话来说“就是自信心使我获得成功。”

第十节　截拳道的打击时机

在搏斗中，速度与时间的良好把握能力是相辅相成的。在出腿攻击时，倘若时机把握不准，则攻击定会大失效果。所以，准确判断和把握攻击的时机是取胜的关键，而且在某种程度上，时机要比速度重要得多。

对时机选择的好坏，直接关系到进攻和防守的成败。故进攻和反击应发生在对手处于无能为力状态的时候，或当对手全神贯注于准备进攻或暂时地集中更多的注意力于进攻，而不是防守的情况下，以及对手处于运动之中时，都可攻击他。因为在完成一个动作之前，他是不会凭直觉转换方向的。

一个老手与初学者的区别就在于，老手能发现机会，并运用自己的技术和智慧去利用它，他每击一拳或踢出一脚都是胸有成竹的，并在发出最省力和最具有摧毁力的攻击之前，促使对手不断露出破绽。

现将攻防中的打击时机介绍如下：

1. 主动进攻　当你的进攻使对手失去重心或露出空当之际，切不可停顿，要运用腿法连续猛攻，直至对手倒地不起为止。

2. 防御反击　在对手进攻刚开始或刚结束而收手时，是绝佳的腿法反击之机会。

3. 激战中　当你主动撤出时，可采用长距离攻击性腿法

去打击对手，借以扰乱对手的距离感。如对手先撤出，可不等其站稳，便马上运用腿法予以反击。

有时，欲有效的把握住时机，尤需包含许多威胁性的动作，如虚招等。而且一旦对方意图防御此动作，可在对方迟疑的一瞬间即可使自己有机可乘。换个情况，可在对方进步的当时，或做威胁性动作的当时，便很明显地假意做防御反应的动作，再突然反击对方。一般说，对时间的把握亦意味着在对方准备攻击之瞬间立刻加以攻击。由上看来，把握时间乃是把握极短暂的瞬间，而此瞬间对方无法及时做动作。

下面介绍一下把握时机的练习法

第一、优秀的拳手需练习维持适当的距离。在搏击中，要确保自己的距离感，并不时地在自己距离的界限上绕动，借以扰乱对方的距离感，在对方被我方的动作困惑后，而无意间踏前时，可乘隙予以致命的连续腿法重击。

第二、当对方改变姿势或收手时予以腿法攻击，攻其以措手不及。

第三、练习出招时，用一记简单而及时的出脚攻击来对付正意图防御的对手，自会更为有效。因为直线的攻击可练习对付动作简单，呈半圆形或做圆形消截防御的对手，原因是“两点间直线最短”。

另外，练习快速出脚，还必须够劲。一次致命的脚踢与有力的拳打，包含有两个条件：1. 杠杆作用；2. 把握时间。在这里，时间的把握是杠杆作用的累积效果，因此，抓好出腿的时机是有威力的踢击的秘诀。

第十一节　截拳道的镇定

李小龙认为，欲在搏击中沉住气，首先得解放思想，即要充分相信自己的技术力量，而且心理要稳定，才能得以看准对手的一举一动。但是，有些人在未交手之前，还能沉住气，一旦交手后，特别是被对手击中有效部位时，就会出现心慌意乱。如此，便看不清对手的意图，亦不清楚真假虚实了。

在搏斗中，有时对手做一个较小的假动作，都会使你手脚失措，阵脚大乱。此时你应后退一步，以缩小防守面积，并仔细观察对手的意图，如在短时间内无法使心情平静下来，可连续采用主动防守或闪避，以求赢得时间。待心情稳定下来时，可再认真判断对手的意图，并决定是否应出招攻击或用什么样的招法进行有效的反击。

第十二节　截拳道的放松

由于截拳道是一项对抗很激烈的技击运动，故对体力的要求很高。然而是否体力好的拳手，就一定能够取胜呢？当然未必，因为技击是一项技巧性很高的艺术。首先，合理地安排体力是关系到全局的关键，如滥用体力，试图单凭良好的体力和速度来取胜，那很容易进入对手消耗战的圈套。所以，为了始终保持良好的竞技状态，应学会放松。而且要从戒备势就开始放松，只有肢体放松了，动作才会灵活，速度才会快，而且在放松的状况下出招，才能充分发挥肌肉收缩的力量，才能产生强大的富有弹性的迅猛的爆发力。如果在肌肉紧张的状态下

出拳，速度就不快，就不能形成迅猛的爆发力，对手也容易发现你的攻击路线和意图。故出招应在放松的状态下以最快的速度出击，并在接触到目标的一瞬间才能突然握紧拳头。这就是说，只有放松，才有速度，才有爆发力，才能持久。这里所说的放松只是指肉体的适度放松，而绝非精神和意志上的放松。

在实战中，放松还是一种生理上的状态，但却是由心理状态所控制着的，因此需要用下意识的努力来控制自己的思想。而且还要用"知觉"、"练习"与"意愿"来锻炼自己的心理，并形成努力思考、探索的习惯，以使身体能产生一种新的有效行动的习惯性。在运动中，对于放松的锻炼是要靠心理上冷静的培养与情绪的控制来达到的。放松的状态能使自己精神与肉体的功能趋于最大的极限，并使自己能自由地运用身体各部位的机能。在这里，放松决不意味着散漫松懈，更不是钝愚迟缓的同义字，亦不是与轻忽大意相类似的字眼。放松的要求不仅是肌肉的放松，更重要的是对心灵与注意力集中的要求。经验老到的运动员，大都懂得采取良好的姿势以保存体力。而一个良好的拳手，往往能尽量减少无谓且不必要的动作，来使他的每一个动作都变得更加有效，更加减少体力的不必要的损失，而这一切，又都赖于肌肉与神经的有效放松，而一个优秀的拳手，在极佳的姿势中，常能够妥善地保留自己的体力，以备进行长时间的经久的运用，或者是为着更加有动力的表现而准备着。

第十三节　截拳道的攻击力

力量是搏斗时肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能

力。在技击中，如拳手的其它方面相同，那么谁的攻击力与杀伤力较强，谁就能取得优势。

在实战中，你若想打出一记极具破坏力和杀伤力的拳脚，必须具备以下诸要素，即，高质量的神经、肌肉收缩运用能力，最大限度地利用体重，并用最强的攻击意识来完成动作。在训练时，你应着重于以下几个方面的锻炼：

1　提高神经、肌肉的运用质量

神经是一条连接肌质纤维的物质，在体内由成千上万条的神经连成一种知觉，所以当神经接受外来的刺激时，会分别传达到肌肉纤维里面的任何部门，因此连接神经的束就叫做运动单位。在肌肉中这种单位有好多个，而各单位若同时都不动，则攻击就产生不了大的力量，因为这些单位必须集中精神，才会产生效果的。神经和肌肉的收缩都是自动的。本来刺激经过神经传到肌肉时，肌肉应立即产生反应才对，但如果没有这种运动神经连结的话，则完全没法产生力和技术，这也就是有神经细胞的关系，而肌肉内的精细感觉也具有着重要的功能。这些都全靠技击的不懈训练，来开发它的机能，所以高质量的肌肉是一切运动的基础。就散手技击而言，“高质量”必须具备的要素又包括很多，如力量、速度与协调性等。在此请注意，在增强肌肉的力量、速度和协调性时，一定要结合基本技术和实战技击训练，因为技击对抗的原则是：在实战中练习实战，在实践中寻求实践。

2　充分利用体重

充分利用体重，就是把全身的力量集于一拳或一脚上，而且击出一拳时，不仅仅要用臂、腕的力量，而要包括下肢腰部、肩部的力量，并通过力的速度协调地传递，即把全身的力量和

重量集于一拳或一脚上，这会使拳脚的重量获得很大的攻击性。因此，在训练中要多用身体去体会和感觉全身力量的传递和发出。

3. 用最强的攻击意识支配 完成训练

在技击的训练中，主张以精神为主宰，将精神与实战意识的锻炼放在首位。众所周知，人的意识将影响人的思维和行为。靠精神力量的作用力，人们能够克服许多困难，产生非凡的攻击力，干出超乎寻常的事情。日本"空手道之父"大山培达曾说过 肌肉训练的时代行将结束，人体器官的负担能力已经达到极点，技术也不会再给运动带来什么好成绩，只有人的大脑还空在那儿，没有充分利用。而人脑的作用，无非就是想象，就是意念。散手搏击就是充分利用意念活动和精神来调动人的潜在能力。那么，怎样进行实战意识的训练呢？首先要求思想高度集中，毛发如戟，腿脚有一触即发的感觉，并在虚实中求具体，练习时亦面前有人似无人，实战搏击时面前有人似无人，不管脚踢膝撞，必须神在手前，意透敌背，做到"人未动，意先动，步过人，夺身位"。通过锻炼，逐渐养成潇逸大勇的气概。精神与意识的训练，在实战中占有极其重要的地位，因此可以说，没有精神和意念的作用，就没有技击术，更谈不上战胜对手，立于不败之地了。

第十四节　截拳道讲求智胜

(一)搏击需动脑筋

在搏击中，搏击家不仅使用手和脚，更需动脑筋，即以智

取胜。而面对面搏斗的时候，则应洞察对手的弱点和特长，并善加把握其因弱点所产生的虚隙，且适时采取攻击行动，但切勿犹豫，考虑使用什么技巧。因为时机稍纵即逝，而技巧的使用亦应自然顺畅，毋须刻意要求。另外大脑皮质亦应时常锻炼，以能够正确判断对方，并采取适当的攻击行动。其次，如何才能发现对方因弱点而露出的虚隙破绽呢？无论使用何种手段，都需仔细观察对手的癖好，如此方能发现其虚隙，且根据所观察的结果采取适当的攻击手段，最后必可获得最佳的攻击效果。由于攻击动作是自然的，且动作又发于瞬间，故精神上需处于解放状态，这样在搏击之际，即使有新情况，仍然能够毫无顾虑地专心于拟策应付的方法。这就是李小龙所倡导的“自然之法”。

总之，无论脑中所想的方法如何，只要想到什么就做什么，切勿拘泥于形式。另外，欲达成攻击的目的，还必须依循观察、下达决心、行动等三个步骤。即首先观察敌我双方之间的距离，且对手何时露出破绽？对方如何行动？待用直觉判断到攻击的瞬间后，则当机立断，迅速出击。而脑部传达命令给肌肉后，仍然需考虑到对方可能做出的反应，从而以“不变应万变”。同时，搏斗之间，身心上切勿疏于警戒提防，以防不测。

另外，比对方更机灵，且欺骗诱敌，也是实战中最重要的技巧之一。欲将计就计，欺骗对手，还需熟知各种技法，且需预先判知什么时候采用什么拳法？什么状况下采用什么拳法？经思考理解后，可拟定出一套最适合本身的拳法。其次，对已定的拳法反复练习，且组合的方法不断，并全力于拳法的运用，使每一拳皆富具攻击力，不过适当的打击务必发于瞬间，以求自然无阻。总而言之，最重要的是排除两败俱伤的蛮力，而直

到一切动作均能顺畅灵巧为止。

（二）搏斗即斗智

搏斗即斗智，因为最具效果的搏斗方法有两点：第一、是以不变应付万变；第二、是攻击前或攻击中的韵律变更。

1. 以不变应万变

以不变应万变的攻击最具威力的地方，是对方一连串虚招佯攻之后，趁此虚隙强力进击，此时，我方才突然出招还击，对方遭此突击必束手无策，来不及防御。因为对方总是认为我方在攻击前可能有准备，亦即攻击前至少会先做几个连续虚招后才正式打击。

2. 攻击前或攻击中的韵律变更

韵律变更即攻击前或攻击中可出其不意地变换动作韵律，以突击对方。例如，可故意做出迟缓的假动作或缓慢前进、后退，以松驰对方的警觉性，然后可突然迅速地出招做到致命的最后攻击。此外，也可以先使用快速的虚招动作，然后再以较迟缓的动作做攻击，最后，可再用真实的攻击去重创对手。值得一提的是，这种攻击法将会因时或场合而有不同的效果。

第十五节　截拳道的节奏

在截拳道中，根据对方速度的快慢调整我方的速度以相配合，则称之为“节奏”。

最理想的是，追使对方迁就于我方的速度，即迫使对方穷于应付速度的变化。如此，将可在速度上取得优势，进而达到先发制人的主动地位，同时在精神上也可以取得优势地位。此

系一特别的韵律，且一连串的动作均由它而产生。

在实战中，对节奏的正确判断，可使自己对每拳每脚皆有冷静的控制。而此良好的控制能力，又可使自己更从容地选择攻防时的正确招势。在此，切记在攻击时避免做无谓的防御。而快速的出拳可使对手措手不及于防御，此即所谓"攻击即最佳的防御方法"。

倘自己在速度上占有较大的优势，则常可领先对对方做动作。换言之，对方的动作只能跟着。所以，一个人有速度上的优势，在其他方面亦可占不少优势。但最重要的是信心的具备，此乃一种精神上的效果，常可令敌因自己快速的动作而丧胆畏惧。在这里，一个十分有效的改变节奏的方法，是减慢动作而非加速，即减缓攻击的速度。譬如说，在攻击之半途突然停止做动作，诱使对方改变防御方向，然后再突然继续原先之动作。此即李小龙所说的"半次攻击"攻击法，此种攻击方法，常可使对方在精神上或肉体上的失却平衡。

第十六节　截拳道的平衡

搏击家的姿势或架式的好坏，身体的平衡，十分重要。所谓平衡，也就是人体在空间保持相对的静止。李小龙称平衡能力是一种随时控制身体重心位置的能力。不过，他指的是："须在动中求平衡，而绝非在静中求平衡。"李小龙还要求出腿攻击时能随时踢向任何高度、角度，且能与各种手法、步法配合。他还说过："如果无法在任何时刻保持平衡，则绝无效果可言。"

、平衡来自于正确的身体姿势，如两脚、身体、头等各部位

的平衡，对于全身的平衡有很大的帮助。而身上各部位又都是传递体内力量的器官，故两脚或身体的姿势正确，自然有助于全身姿势的正确性。如两脚步幅过宽，会影响到身体姿势的正确性，并破坏了速度和动作的效率。反之，步幅过于狭窄的话，由于下盘不稳，速度上虽然快捷，却丧失了平衡和威力。在实战中，利用正确的步幅保持身体良好的平衡，其秘诀是全身重量平均落于两脚上，且两脚约与肩宽，即两脚的间隔要适度，不可太宽，也不可太窄；全身的重量，亦如同西洋拳击一般，平均落于两脚上或微侧重于前脚。

欲养成良好的平衡姿势，需注意的事项如下：第一，降低身体重心。第二，两脚间的步幅保持自然。第三，利用迅捷的小动作，由重心平衡的静止状态转为动作状态之际，如何保持重心的平衡正是问题所在。

培养平衡感觉的练习方法如下：

1. 攻击、后退、反击之间，细心体会两脚相互的正确关系，以及脚与身体的关系。

2. 采用各种拳法或腿法之际，须注意身体各部位的正确位置。

3. 亲身体验正确与不正确的平衡姿势，藉以比较两者间的差异之处。

4. 提高平衡感觉的最好方法是跳绳。最初，可单脚原地跳，跳数次后换另一脚跳；其次，两脚交互跳，并尽最大的能力逐渐加速跳下去。跳3分钟，可休息1分钟，然后再跳3分钟，这种练习方法颇适合实战需要。

值得注意的是：除了出拳或踢腿以外，还必须避免做大跨步及在运动中不断把身体重心从一只脚移向另一脚的动作。

因为这种移动的结果，势必使你处于一种不平衡或容易受到攻击的位置，这样不仅阻碍了你强有力的攻击，而且会给对手造成进攻的机会。更为重要的是，不仅要在静止中保持平衡，而且应该力求在运动中也保持良好的平衡。特别是在有效的出拳和起腿时，必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体。在不断改变身体重心的情况下保持平衡，这的确是一门不易掌握但却必须练好的技艺。

第十七节　截拳道的观察

两位水平高低无几的搏击家相搏斗，通常以智慧高低决胜负。所谓智慧就是指思考力、观察力的精锐。唯有思考力、观察力敏锐的搏击家，方能拟定更高一筹的搏击策略。在这里，实力相当的生死斗，成败将取决于瞬间的思考力与观察力。至于搏击的空档问题，则必须因对手而随时应变，如对付擅长联合攻击或手臂特长的对手时，应增长空档的时间。然而，情况必要时，仍然必须在对手凌厉攻势中奋勇迎战，以求出其不意，给敌人以巧妙的迎头痛击。

另外，心理上的作用亦应讲求策略的有效运用，如碰到冷静、沉着类型的对手时，就需采取适当的巧妙虚招或诱敌策略；反之，碰到神经质、浮躁难安的对手时，则应果断、猛然反击，以促使他暴露出更多的破绽，以利做最后的毁灭性攻击，如此必可立于不败之地。

总之，面对敌人，特别是面对强敌时，应勤于观察和思考。因为未经过思考的技巧，对于搏击家将丝毫不具益处，同理可知，没有技巧的思考力也是毫无意义。

第十八节　截拳道的攻击

在截拳道中，进攻，应按照自己的意志向在运动中或静止中的对手发起攻击。一次完美的进攻，应是战略、速度、时机、欺敌和敏锐而准确判断的有机结合。一名优秀的拳手，要在日常训练中力求掌握这些要素，而且进攻的方法也应视对手的防御形式而定，也就是攻击时，首先要估计到对手可能做出的反应。

搏斗中，攻击大致可分为五种方法：

1. **简单角度的攻击**　这是从出人意料的角度出招作精简、强劲的攻击，有时可配合虚招以欺敌，或者以步法重新调整距离后再攻击。

2. **封手攻击**　也即防御后的反击法。

3. **渐进间接攻击**　系利用虚招或假动作诱使对方露出破绽后再予以攻击，以提高攻击效果，在实战中运用渐进间接攻击时，最初的动作应尽量小，后半段的动作则必须快而有力。

4. **联合攻击（组合攻击）**　系配合一连串技法的攻击，它利用连环的拳打和脚踢，诱使敌人露出弱点，进而予以致命一击。

5. **诱敌攻击**　系一种设陷阱诱敌的攻击方法，即故意暴露空门以诱使敌人攻击，并趁此加以反击，而且敌人受诱前进一步，就应立刻判知他下一步的攻击行动。换句话说就是：如果你能洞察到对手要干什么，那就等于你已经胜了一半。

另外，攻击的方法还取决于对方的防御手段，因此两位技

术水准相近的搏击家相搏斗时，最后的胜败往往取决于彼此防御手段的优劣。而且为了使攻击奏效，务必事先准确测知对方可能采取的防御方式。所以与敌人相斗时，甚至要观察到他个人的嗜好或恶癖等细微之处，以便选择适当的有力攻击。可是，也不能一味盲目地连续攻击，碰到擅于防守的对手时，首先务必要使他失去身体重心，然后再在出其不意的情况下实施连续攻击。但是必须确实把握最恰当的攻击时间，如此方能减低对方反击的可能性，并节省时间，进而予以更有力的再攻击。

第十九节　截拳道的反击

在搏斗中，反击是一种妙策，运用起来相当安全。而对于对手来说，却具有极大的破坏力，因为他在逼近时极易遭到攻击。其次，如果与一个和你技艺差不多的对手交手，可能会因为对手在发起攻击时处于暴露状态，而使你占据优势，所以说反击是一种更高形式的攻击。

对于对手的攻击务需予以反击，即使对方的拳不重，仍需予以反击。如果被对手的一记轻拳吓唬住的话，那必定失利而使对手占据优势。在这里，纵使反击动作简单，但只要有毕竟胜于无。一般而言，将对方的攻击消解之后应立即反击，如此较能迫使对方处于被动地位。待对方攻击结束的同时，迅速的抢先攻击，则可制敌于先。这也就是李小龙所说的"敌不动，我不动，敌一动我就先发制人"的技击原理。相对地，也可以在消解对方攻击后，稍缓再予以反击，即趁他动手出拳的虚隙，及时予以反击。此外，碰到对手趋前攻击时，可不必迟疑，而迅速

以直线式的攻击动作予以反击。反击之后，要一直压制对手，不给他以喘息之机，直到将他击倒为止，而且在寻机反扑时，还要特别警惕惯用两次攻击的对手，即善于运用假动作的对手，因为他的第一次攻击往往只是引诱，而当你要反击时，他却发起了第二次攻击，而这第二次攻击才是真正的攻击。

任何反击均需靠敏锐的反射神经，因为反击可以说是本能上的瞬间动作。在实战中，反击是在闪躲对方一击之后，并趁对方拳势落空，身体失去平衡的时候，予以痛击。此外，反击时的瞬间反应，也和其它技巧一样，是靠平时训练培养出来的。如平常训练有素，在真正搏击的时候，自然能够洞察对方的虚实，进而可决定合适的攻击技巧。

然而，不可否认的是，任何反击即使再巧妙，却不如先发制人，即必须抢先攻击才能处于主动地位。反之，由于反击是防守姿势，故通常均受对方攻击行动的支配，其情形亦好比百米赛跑时，发号令的权利操于裁判之手。另外，在某些时候，迫使对方穷于应付，使其无法恢复原来的防御姿势，无法对付你的闪避或反击，这的确是很聪明的手段，但是你必须搞清楚，对手是否在利用假动作引你上钩。

攻击与反击的动作无论多么巧妙，倘不能以正确的时机与正确的速度发招，通常亦不免会失败。

李小龙

第二十节　截拳道的实战感觉

在截拳道中，需练习体会在攻击时、连续攻击时、后撤或

反击时，就能维持双脚间及双脚与身体间适当的姿势，但需注意在各种拳脚攻击时的姿势变化。若必要的话，需能在走路的速度下做所有的动作，并体会身体在平衡与不平衡时的感觉。向前、向后并向两侧移步，协调拳与脚的配合方式，且确定出招够劲、够快。攻击时最重要的是能保持身体的平衡与快速的收招。

在截拳道中，锻炼身体平衡感觉的最佳方法之一是跳绳。但绝非任意而无技巧的乱跳一通，速度需达至你的极限速度，而三回合的各种不同方式的混合练习，是赛前的最佳准备动作。

身体感觉意味着肉体与精神的一种和谐与一体的相互作用关系。下面分别介绍技击中的身体与精神上的感觉。

(一)攻击时的身体感觉

1. 肉体上的

(1)在攻击前后与攻击时考虑平衡的感觉与情形。

(2)攻击时及攻击前后，考虑防守是否严密。

(3)学习和研究如何攻入对手的防守线，并贴进对手做动作的手与脚内，限制并妨碍其行动的灵活。

2. 精神上的

(1)培养意欲攻击中目标的"愿望"。

(2)考虑精神的充沛与否。

(3)以机警、小心留神来应付攻、守形势的突然变化。

(4)随时严密注意对方，留神看清对方的一举一动，决定该如何采取策略。

(5)练习有效地攻击一个移动的目标，犹能保持放松，自

然而快速。

（二）防御时身体的感觉

1. 研究对方的动作与发招的方式——是否有任何征兆可寻。

2. 练习预知对方第一下、第二下的动作可能是为何，由此可知对方的打法为何，并解决简单直接攻击所不能得手的问题。

3. 获知对方防守力薄弱，无可自救时的情况为何。

4. 将厉害扎叔衡，并乘势追击对方。

5. 诱使对方失却平衡，而自己犹能维持良好的控制。

6. 向后撤步时犹能保持动作的效能，并实验各种不同移步时的情形，维持良好平衡以做决定性的一拳或一脚的攻击。但须配合下述要领，快速攻击：①正确一致的发招时间。②正确的距离。③正确的计算时机，把握时间。

第廿一节　截拳道的灵魂

在武术的久远历史中，盲从模仿，似为多数人的通病，究其原因多半是人的天性使然，再者与保守与传统的派别也有关。因此，欲求一位有创新的老师是十分不易的。

每个属于某门某派的人总会谓其是唯一拥有真理的，他们并不真正面对实际的搏击，大多数均与真正的功夫相去甚远，因为实际的搏击是简捷且直接的，而他们不是曲解了它，便是空想，并不会直接理解真正的核心和关键，妄凭花巧的招势与人工化的技巧，欲求符合实际的搏击情况。当你真正与人

搏击时，搏击并不是固定的，而是活的，而花式与空想的招势既是无能且局限僵化了原是流动的技巧。此等招势充其量不过是盲从于无谓的练习罢了。当真的感情愤怒或恐惧发生时，能以传统的形式与技巧来表达吗？倘若是自由的，应是以真正的人的自主人格来表达自己，或是一如机械般听任别人指使？该是流动的整体，还是偏限于自己的派别模式中，阻止了整体与创新的意识，这些问题都需很好了解。

一门一派的武术家往往不但不直接视问题之关键所在，反而盲从所附会的形式，及固定的招势上，从而愈陷愈深，至不可自拔的地步。另外，一个人所受的教导既是偏颇与歪曲，也是无法明确地辨别何者为是。因此，传授需与事物的本质相合方可。

只有避免机械化人工的技巧，方有自由可言。一个头脑明晰、单纯的人，往往对事物并不做过多选择，他们认为是便是，不是就是不是，这种根据观念而采取的行为，显然是有局限的，而此种行为亦非自由的，相反却带来更大的阻力与矛盾。象这种固定的形式，非但无法适应真实情况下变化，而只能制造樊笼罢了，而真理则在牢笼之外。因为形式套路只是无谓的重复，它使自己自以为是地避开面对真实的敌人的自我探讨。此种累积是自我封闭似的阻碍了自己，而花巧的动作更增添了此等的阻力。

传统的武术家只抱着传统的观念，他们在照着不变的例行工作方式去做，他们的动作均是承袭旧有的而无创新。在现实中，知识是固定在某一段时间的，今日是，明日可能否，而求知却是永远不断的。知识是由累积结论而来，而求知则系一不停的动作。如何能使传统的门派，所谓的专家与制度趋于灵活

变化之境?传统中也只是静态、固定、僵化的，或许也可指出路来，但那条路是有限的，绝不能趋于灵活变化之境。

截拳道的真理取决于与对手的关系，因此，它会不止地移动，并灵活变化，而绝非静态的。真理是无途可至的，真理并不是绝对的，截拳道亦是在不断改变着。截拳道的真理并无休止之境，而且无形、无固定组织。一旦你见之，你当会知道灵活变化之物亦是自己应为之的。而由静态的、人为的形式，及固定的动作都是绝对无法表达截拳道的那种灵活变化的自我的。也就是说，传统的形式只可能迟钝你的创造力，冻结你的自由感性，一旦陷入传统的纯粹中，此时你就不再是你自己，而只是一无知性地照着做罢了。

欲了解搏击，需以极简捷直接的方式为之。因为了解的产生是经由感觉的，它在某一瞬间由关系的明镜前映出。另外，欲了解自己，必是由与别人接触后方反求自己。倘今夜我看到一全然簇新的事物，而这事物为我的经验所感觉，而明日倘若仍想重温一下此种感觉，体验其中的乐趣，则此种经历将会变得麻木和无甚知觉。所以，真实的也唯有在当时可见罢了，真理是没有明日可谓的。

当我们探入研究问题时，必会发觉真理的所在，问题中自会隐含答案，就是说了解问题亦同时解决了问题。倘欲思想，便非可谓之自由，则所有的思想皆是局限的，而绝非整体的。因为思想只是记忆的反应，而记忆经常只是局限于一部分的。因记忆只是经验的结果。因此，思想只是心灵由经验所产生的。知心何以空，何以静，以空灵之心，无形、无法来面对敌人。

在哲理中，初始的心原本是无活动的，而道是需无思以行的。内视自己才深知自己之原本天性并非可创的。如你能不

役于外物，不为外物所敝，自会有静与镇定产生。而且能静意即能无幻念，进而能无妄念。中国的武术是经过一千多年的演变与流传的武术，由于它不易受侵扰，而有求稳定的共同心理，人们便开始建立行动、思想的模式、规范，久之，即变为此模式之奴，以此不变之模式为真了。这种求某种动作的模式、规范，使得参与者得以有一定的规则可循，这在拳击或篮球中或许是可行的。然李小龙所创新的截拳道则不然，截拳道之精神旨在自由之精义，是不该为任何模式所拘束的。

许多武术家常是盲目地接受其老师所传授的，结果造成了其行为、思想上的麻木、呆板。他的反应自是依循着已定的模式，使其心灵更加限制与狭窄。而自我的表达是整体的，是立即而无暇思考的，唯有肉体与心灵的完全自由时，方可能完整地表达自我。此即为截拳道之真义！

第廿二节　截拳道的自由

在截拳道或现实生活中，心灵的偏狭意味着心灵的冻结。一但停止其必需的自由流动性，心灵将不再是真正地处于心灵的状态。"不可移动性"是能量的集中于一焦点，就如轮子转轴的轴心般，并非纷乱分散的。而重要处是在从事某事的过程而非其完成结果。没有动作者只有动作，没有经验者只有经验。

在李小龙的意识中，一无自我意识时，艺至其最高之境界。一个人一但能超乎其所做事物成败之关键，则必可发现何为"自由"。

截拳道是无任何形式的，也可是任何形式的。因其是无派

无别，又可适于任何派别。截拳道能运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技巧，而一切手段均为其所用。欲于截拳道中有所精进，必先对意志有控制锻炼的意念，忘却成败胜负，忘却骄傲与苦痛。让对手因挑战而遭受更严厉的反击。而失败时的最大谬误是预先对结果妄加臆测，不应对成败得失有所在意，让一切自然发展下去，如此你的四肢与身体自会在适当的时机发起反击。

截拳道使我们一旦确定了方向即不再回首反顾，它对生死是置之度外的。截拳道并不虚张声势，李小龙亦不依迂回曲走着，而是朝向一直线目的的，因为简捷的一直线是两点之间最短的距离。

截拳道的技巧简单、精湛之说，就是如何使动作简捷直接，如何去表现真正的自我，它是存在而真实的。它能自由无拘无束，不为外在的依恋和偏颇所限。截拳道可谓启开智慧之火炬，它是生命之道，直接朝向意志力与控制力的动作。

一个受过良好训练的拳手在各方面均应能生动与有活力。然而在实际搏击中，他的心灵尤需冷静，不为外界所纷扰，能以不变应万变。他一旦前进，他的步法需轻盈与平稳，他的双眼需不滞停，而注视敌人之每一拳每一动。他的行为表现仍与平时一般，而无任何意料产生的可能。对此，你应做到：

第一、摧毁面对于你的敌人 消除自由、正义与人生的

第二、摧毁任何纷扰你心灵之物，毋需伤害人，但应能克服自己的贪婪、愤怒与愚昧。截拳道是注重自我发展的武艺。

拳与脚均是消除自我意识的武器，此等武器代表着直觉的力，本能而直接，不假智慧与复杂的自我意识，它并不分裂

自己，即能捍卫其自立与独立性。此等武器可使你一往直前无回顾四盼。人天赋所具的纯洁心灵与空无一物的心理状态，使其四肢可善用此等性质，以运用自如，四肢 如不可视见的精神，还使得心灵、身体、四肢处于最大的活力。另外，抛弃那些陈腐老朽的技巧，方可至整体与自由灵活的运用。将心灵专注于一焦点使之警觉者，使之能瞬即知觉真理，而真理是各处无所不至的。心灵需可由旧传统习惯、偏见 限制的思想过程中解脱出来。

在武术的锻炼中，应保有自由的意识。 种受到限定的心灵是绝非是自由的。勿为任何门派传统所限，武术该是自由的。而欲自由发挥并表达自我，昨日一切非的尽可抛开。由旧的传统固然可获得安全感，但在新的创造中则可获得流动且机变的武术。如你深信自由的可贵，心灵必须学习正视生命，不受时空所限之生命。自由是存在于知觉意识内的。注视中切勿停止悟解，欲深悟生活于现在，昨日的一切均需抛却。

一个人一旦不能表达其自我，必不是自由的。唯此，他开始挣扎，而挣扎则孕育了规律化的例行法则。一个搏击者必须能经常保持心灵单纯，心中只存一个目标——如何搏击。他必须去除阻碍其前进的障碍，无论是感情的、身体的或是知识上的。

在打斗中，能超越任何系统的约束，方可能自由与整体地为所欲为。一个一心欲求真实的人，是不会受任何形式所束缚的，他只存在何者为是之中。倘你需了解武术中的真理，并洞悉你的对手，你必须抛却一切门派的观念。然后，你的心灵方向可能平和而 无偏颇。在此种沉静中，自可清楚，并全面地视物。

倘若某门某派教你如何搏击，你可能依据着那种方法的极致去搏击，然而那并非实际的搏击。一旦你随着传统的模式走，那么你所了解的只是老路子，传统与传统所造成的隐影罢了，因为你并不了解自己。如单单只是重复地演练规则化的、固定的动作，当会剥夺搏击之"灵活"与"真"。

第廿三节 截拳道讲求无形

李小龙祈望今日的武术家能更加注意武术的根本，而非武术繁盛不实的花叶上。而在根节处的争论是可以由根本处了解的。

在搏斗中，不必关心何者是柔何者是刚，踢击与拳打，擒摔与手打脚踢，长距离与贴身搏击之优劣。因世上并无确切的何者比何者强。唯一需防范的是，切勿使部分琐碎的东西去剥夺真朴的整体。搏击之道绝非是根据一个人的好恶来选择的。唯有每一时每一刻在搏击中追寻方可，也唯有不受偏颇，斜曲或任何的模式所限时，方可能迈入截拳道的殿堂。

在搏击的艺术中，一直有着如何使自己更加成熟、技巧更高的问题。而成熟是一个人的本质，整体上的渐进的进步。这也唯有从自由表达中的反省与自我要求，方可达到，绝非是模仿、重复传统的模式动作所能及的。有些门派偏重直线的动作，也有些门派偏好曲线或圆形的动作。这种偏于某一面的武术皆非自由的。而截拳道的技巧旨在自由地运用各种的动作，是一种注重自我又超越自我的武术。况且，武术绝非是装饰性的。一种选择的方法，无论是多正确，亦唯有使人限于一模式内。而搏击是于瞬间之中产生千变万化的技艺。如依循着某

种的模式练习，只会导致阻碍自己的发展，欲由之理解自己是绝无可能的。

截拳道是无所谓形的，故亦可适于任何形，且因其无分派别，故亦可适于任何派别。它能善用各种的方法技巧，以求达到武术的最高境界。而武术的至高境界必是趋向简捷，以不变应万变。而境界不高的，就是那些花拳绣腿。据李小龙所言，对于端正、消除外在不实，及花招的招势，是不难的，然而对内在则难矣。另外，唯有在无比较时方有何者为是，如此亦可至无所纷争之境。

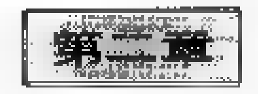
搏击绝不因你是不同的派别，而有所不同。对此，你可不妨以自己所学的门派（无论是西洋拳、国术、空手道、泰国拳）来观察街头的打架。也唯有不为门派所限时，方可清楚地观察入微。如此，才能无好恶地用客观全面地来观察。所以，截拳道面对的是实际，而非徒然的形式。也就是以无形为形。

一个无所根本的搏击者，不可再谓之是真正的自我，他的移动犹如机械人，他使自我受外在的影响，并埋葬了其独立的意识。而其独立意识是其迄今所从未知觉过的。所以，在现实中无所停留，意味着所有事物其终极源流是人们所无法理解，也非时空所可局限的。

在截拳道中，自我的表达是无法以形式化的练习来完成的。而形式的练习都只是表达的一部分。在这里，无形的“形”并非意味着无形。无形之形是由“形”或“型”进化至更高深更完美的自我表达的境界。欲突破自己，需要深知自己的自觉。

许多武术家总想欲求更多，但一昧欲求一些特别的东西，即不知真理。而正道却蕴含在简单的动作中，正因是这样，他

们却不能见之。倘若说出原因的话，那便是在追寻中即迷失了原来所存在的。倘欲求身体的不实的夸大与强己所难，自会偏离正道，如欲求心智的虚幻的理想，当会无法见到实际的真象。



截拳道的基础训练

截拳道是一项新兴的激烈对抗的竞技体育项目。由于它的对抗特性，决定了它的训练方法和要求均截然不同于其它运动项目。正确的掌握技术，提高自身的技击对抗能力，都必须通过规范化的基本功训练。以下着重介绍李小龙生前所列出的有关进行基本技术训练的方法。

在训练中，李小龙认为基本功是提高人体运动水平的基石，没有良好的基础素质就不可能很好地完成各种技术练习，更谈不上提高运动成绩了，现代技击水平的高度发展，更具对抗性，这些特点对截拳道基础训练的要求也越来越高。同时，也越显示出基础训练的重要性。

截拳道基础训练的内容包括：格斗戒备势、攻击目标、脚步移动、基本实战拳法、基本实战肘法、基本实战腿法、基本防御方法、截拳道的呼吸训练、截拳道的腿法训练等。

第一节　截拳道格斗戒备势

现代技击运动非常讲究格斗戒备势，因为它是为攻击和截住对手而保护自己这一目的服务的，以下将其简称为戒备势或警戒势。这亦是李小龙根据自己的身体素质、技击状况、身材、技巧、战斗能力及特长，并经过长期实践而采用的既便于进攻又便于防守的一种姿势。同时利用此姿势可使身体始终处于强有力的状态，而且它还是最有利于机动的施展出浑身解数来的技步，它在运用时，以侧身对敌，以减少被攻击的面积和有利于起腿攻击，而且每当完成一个或一连串的攻防动作之后，都应快速恢复到这一姿势，以便进行下一个回合的搏击。并且由于两手不断地晃动，像蛇吐信一样闪进闪出，可迫使对手处于迷惑、慌乱的困境。

在截拳道中，腿法和拳法虽然占了很大的比例，但戒备势却是它们充分发挥出来的保证。在实战中，若想保护好自己，又能有效地击败对手，并最终取得胜利，就必须真正领悟戒备势中各个部位的技术要领，并能在实践中加以灵活运用，戒备势在实战中又有左、右之分。

（一）右式戒备姿势

首先，身体必须略向前倾，以保持攻击的势头，且一脚在前，一脚在后，双腿要微屈，身体65%的重量集中在后脚，前脚只占体重的35%。同时，前脚行动一定要灵活，不要受任何物体所阻碍。

另外，还要注意保持人体的重心，只有保持重心的平衡自

已才不致于倒下。右脚脚跟微微抬起伸出，以便于随时准备起飞脚。右手抬起，用以保护面部左右，是防卫的主要实力；左手则用以保护面部或随时准备出击。右膝微转向左方，用以保护下体左右位置(图1)。

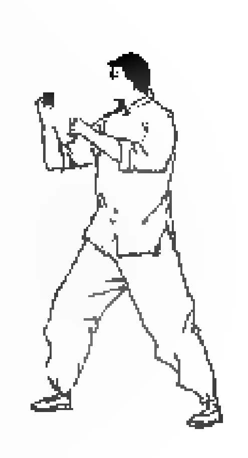


图1

(二)左方戒备姿势

既然有右方的戒备姿势，那么必定也有左方戒备姿势，只不过是左右姿势相反。但是，不论右方也好，还是左方也好，整个身体都需要自然舒适和放松，以便于随时配合圆滑迅速的踢击动作。左肩要略为抬起，随时准备保护左方面颊，右手置于胸前，用以保护面部或发动连续攻击。

(三)头部姿势

在实战搏击中，头部被认为是最重要的部分，因为他象一棵大树的主干，且大多数攻击均朝此而来。所以，在打斗时，上盘一定要小心保护，尤其是贴身搏击时更要加倍小心，如果头部保护不够灵活的话，便会顿处下风。不过双手有时会因忙于攻击或格挡，而无暇顾及脸部，所以最好把脸向肩膀方向转动，并把肩略为提高，把头略微垂下，使肩膀保护脸。因此说，在格斗姿势中，两肩与头的位置十分重要，在这个姿势中，肌肉和骨架的结构须处于最大可能的协调位置上，以保护下颏的要害部位。

在近战中，头与下颏应保持垂直，下颏下缘应压在锁骨上，下颏的一侧隐藏于前肩内，但是这一姿势很少被采用，只是偶尔用在打斗最激烈时。因为这种姿势会改变头部的角度，使颈部处于不自然的状态。另外，以这种姿势进行对打，容易使前肩、前臂的肌肉紧张，并妨碍动作，以致引起肌肉疲劳。所以李小龙强调，一切动作应以自然、舒适而实用为原则。

以肩保护脸部的方法一定要纯熟，才能应付自如。在这种条件下，最低限度也会使敌人难以打着自己的脸庞。

(四)四肢的姿势

在此姿势中，手腕应轻微下垂，以便随时进行搏击。在这里，整双手臂放松的好处很多，最起码可使手臂能象压缩的弹簧一样打出。而且前臂与手也应尽量减少急剧的移动，以免过度疲劳，这是"保留实力"的最佳方法，更可借此应付持久战。前手伸出的位置，应当稍稍低于肩的高度，后手贴于下颏上，用以保护上盘。肘部略下垂的原因是要保护身体中部和下部。一般人均在这方面吃亏，其实他们不是不想保护自己，而是无法抵抗对手向自己身体中、下部的攻击。不过，若专心一志地去保护中、下部的话，那么头部又会成为敌人攻击的目标，从而使上下身难以兼顾。所以，身为技击家要攻守兼备，把握时机采取主动，这是十分重要的。而且，有时候可以采用低格斗姿势，两手亦可不分前后，这种类型的姿势可以迷惑对手，并有力地牵制对手，在某种程度上能够阻止对手的突然攻击。这时，暴露的头部便容易成为对手打击的目标，但是可以依靠灵敏性和与对手保持较安全的距离来保护自己。

至于下肢的大致形状是：一脚在前，一脚在后，使身体如

在一个立体之中，重心则介于前后腿之间，以备随时应战。同时，还要懂得一定要把负荷体重的前脚转由后脚承担，假如后脚位置一旦转换为前脚，一样要转移体重的负荷，只有这样才可以保持身体平衡。但是，很多拳手却都忽略了此点。在这里，前脚应控制着身体的姿势，如果前脚的位置合适，那么整个身体自然会呈现出正确的姿势。另外，使前脚同身体成直线也是十分重要的，当前脚向内转时，身体也应随之向同一方向运动，这样就只向对手暴露出了身体的一个较小部分。如果前脚向外转，身体成正面，则暴露的部分就大些。对于防御来说，暴露得越少就越有利。而且正确的姿势是格斗姿势的基础，它可以减少无效的动作，并消耗最少的体力而取得最大的效果。手臂、腿脚都必须充分放松，即减少那些容易引起疲劳的无效运动和肌肉活动，从而使拳脚出击能象闪电般迅速有力。

平衡亦是格斗姿势中的重要的方面。如果拳手没有始终如一的正确平衡，就会在动作中失去对身体的控制，只有正确及时地调整身体，才能保持平衡。双脚应当位于身体的正下方，两腿自然、舒适地分开，间距为一自然步，这样就能站得稳。虽然以上原则一般是适用的，但并未严格规定出脚后后跟是应该抬起还是落下放平，这要取决于当时的情况和身体的位置。

在格斗姿势中，两脚最理想的站位是一只脚能够迅速地向各个方向出击，并能成为全力进攻时的一个转动轴心，而另一脚能够保持有效的平衡，用以抵挡来自各方的攻击，同时也提供了出其不意的打击力，就如同打棒球一样，挥动球棒的力量也是由腿部产生的。而且由格斗姿势出拳踢腿时，全身的动作不要过分，因为那样会影响平衡，一个站立姿势过高的对手

进行反击练习时，在他一脚击空而失去平衡的一瞬间，就往往容易受到一次攻击。他唯一能够依赖的，也是相当安全的办法，就是保持膝部的稍微弯曲。而要掌握肌肉的收缩与放松的本领，唯一的方法是置身体及身体各部分于不同位置，并深切感受这些位置的不同处。例如，身体处于平衡的位置，然后身体倾斜失去平衡，当向前、向后及向两边运动时感觉其中的悬殊差别。一旦获得了这个感觉，当身体运动从自如到别扭，从轻松到紧张时，就可运用这种感觉来不断引导身体的运动。最后，使动觉达到很敏锐的程度，即当身体的动作不能以最大的努力来取得最大的成效时，就会感到不舒服。

（五）躯干的姿势



图 2

躯干的姿势有赖于手脚和腿的活动，假如脚和腿的位置正确，身体的姿势亦可视为正确。有一点要注意的是，身躯必定要和"预备踢出"的成一直线。而预备踢出脚的脚尖是稍为向内的，整个身体不由自主地微微向侧，这样身体便不会完全对着敌人（图 2）。如此，被攻击的目标便变窄了，从而利于自卫。假如整个身体完全向着敌人，那么胸腹部范围就大了，遇到强敌时便不易应付。这是徒手搏击中的"金科玉律"。

打斗时，格斗姿势固然重要，但切不可昧"摆姿势"，因为摆得太久，这样只能会削弱自己的进攻力和防守力，所以一旦有机可乘，切不可错过主动攻击的机会。在这里，手臂除了保护身体胸部及下部外，

亦有攻击的作用。而且若不用拳，可用"摆掌式"，手掌的位置可放在介于对手和自己的肩膀间。手臂下部亦可贴紧身体，但一定要放松、自然，并且进可攻，退可守，把双手运用得生龙活虎。以保持戒备、遮蔽身体，避免袭击。

另外，双腿的灵活性亦是取胜的关键，所以后脚脚跟必须提起，这样才可以减轻摩擦力，转动才容易，进退才灵活、敏捷。手脚攻击的要领是 收缩臂膝，随时准备出击，使手脚象压紧的弹簧一样，一放松便能弹射出来，至此 你的手和上臂便可自由活动而痛击敌人，直至获胜。有意迈向截拳道技击殿堂者可不妨仔细研究和观察、模仿一下，因为这是学习技击术的第一步。不过，在选择站位的时候还要注意，应以动制静，即选择宽阔之处做自己的根据点，并始终保持自己的优越地位，而且变换位置的时候，要留意对手的行动，以消除由对方行动所造成的劣势。另外，还要善于利用对方行动而采取主动，即反宾为主。如果自身已经处于主动的话，则应把握机会乘胜追击。不给敌以喘息之际。

下面再介绍一下在格斗姿势中易犯的毛病与缺点

1. 前脚跨出得太远，妨碍了踢击动作的运用，两拳置于腰部，把上半身和头部完全暴露给了对手(如图 3)。

2. 姿势过于端正 呆板，容易失去平衡 还击对手的时机也被限制了(图 4)。

3 前脚跨步太大，身体过于延伸，易受攻击，特别是身体的前半部给对手造成了进攻的空隙。伸出的手也无法灵活机动，而且撤回时会在无意中泄露出进攻的意图(图 5)。

4. 两手伸出过多，后臂抬得过高，使身体暴露部分过多。前手过分伸出以致不能进行任何攻击行动(图 6)。



图 3　　图 4

图 5　　图 6

5. 两脚站位过窄，妨碍了进攻和撤退，也很容易失去平衡（图 7）。

6. 身体过分僵硬，进攻的前手伸出得过多，后手又太低，使攻防失去效果（图 8）。

7. 两脚站位过宽，无法进行任何形式的变化，采用这种姿势进行不暴露意图的突然进攻是很困难的。下身太暴露，易

被踢中(图9)。

8. 这种猫式站立姿势限制了动作的灵活性与腿击的速度，特别是以右前势站立时，向右方做侧步是很困难的。其次，以这种姿势击出的拳脚没有力量，因为身体的全部重量都落在了后脚上(图10)。



图7　　图8

图9　　图10

9. 两脚站位太窄，失去了步法的弹性及踢击的爆发力。而且为了具有爆发力和弹跳力，腿必然稍微弯曲，这样既有预动，速度也太迟缓(图 11)。

10. 此姿势象猫式站立那样，身体重量过多地压在后脚上，这样就限制了向前运动的灵活性。特别是当两脚站位较宽，而又为了打出一拳时，就不得不把身体重心移向前脚，但这就暴露了攻击的意图(图 12)。

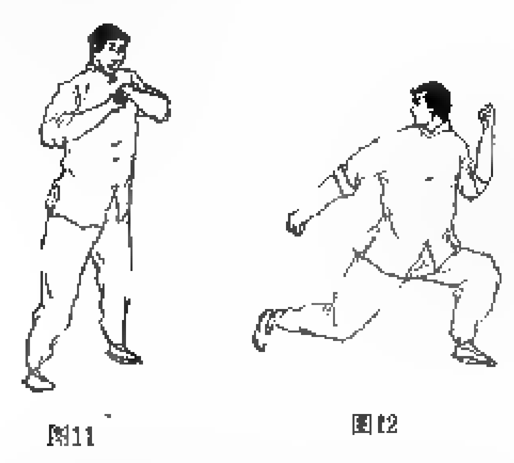


图11　　图12

11. 此姿势大部分的身体重量压在了前脚上，这样就容易被对手的扫踢腿击中而失去平衡。而且向前跨步太大的站立姿势，膝和胫骨也易被对手踢伤(图 13)。

12. 两手置于腰际，身体和头部完全暴露，容易被击中，并由于后腿处于十分别扭的位置，使裆部毫无必要地暴露了出来(图 14)。

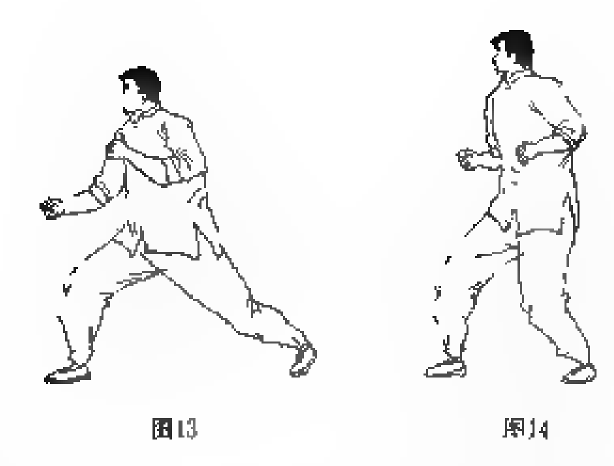


图13　　图14

正确的戒备姿势对进攻和防守都是极为有益的，采用这种姿势能用碎步做快速移动，并在跨步接近对手的同时，能保持身体平衡，能隐蔽和选择进攻的时间。这种姿势还具有下列几方面的优点：快速、放松、能保持平衡、移动自如和出脚有力。这样，当踢击时身体倾斜或处于不稳定的状态而失去根基时，也能够迅速地掌握和恢复平衡。

此外，可经常对着镜子检查自己的姿势，手的位置和动作，看你的姿势是否象一猫站在那里、弓背、低颈、前肩稍微抬起，随时准备扑跳。此动作对于避踢、击打和给身体提供足够的力量来说，也都是最有利的姿势。

第二节　截拳道的攻击目标

在实战搏击中，我们可以把人体中由于受到外力打击或压迫，致使出现伤残、昏迷、休克、死亡，以及某些组织器官、神

经或肌肉，发生功能性障碍的部位，称之为要害部位或攻击目标，亦可叫做薄弱环节。因此，在实战中如击中对手的要害，即使是轻轻的 击，也会收到事半功倍的效果。所以，在练习和运用截拳道的技击法时，还要特别注意保护自己的要害部位，并设法打击对手的要害部位。

在技击对抗比赛中，是禁止打击属于危险的区域的。在自卫中则可以适时选定，同时练习技击者，亦应明确的了解自身的重要区域，并做适当的闪避或防守。技击术的各种招术原则上以防卫为主体，但反击时则必定要心狠手辣，就象李小龙所强调的“ 招必杀”那样，达到招无虚发的功夫。

人体的要害部位根据李小龙实际的攻防练习，可分为两部分去练习与熟悉，乃至运用，它们是 要害部位与穴道攻击。现分别介绍如下：

（一）身体要害部位

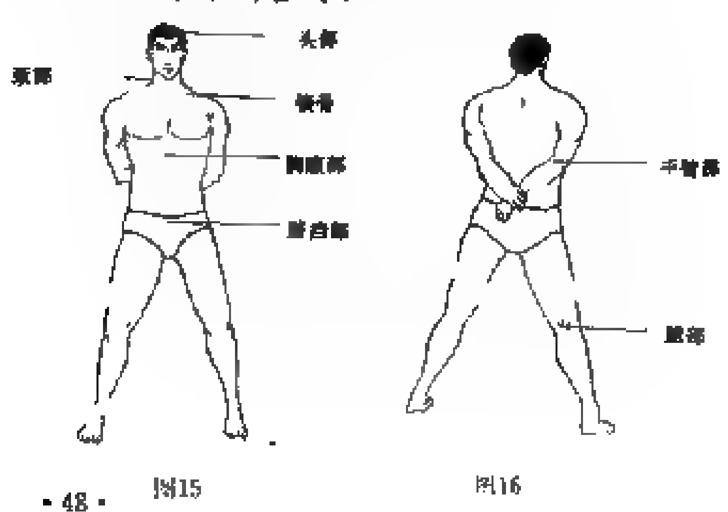


图15　　图16

身体上的要害部位有：头部、颈部、胸腹部、肋部及膝关节等，见(图15、图16)所示。

1. 头部

头部以太阳穴处为最薄弱。头部有颅腔，其内有脑，脑是中枢神经的高级部位，其组织非常脆弱，经受不起打击、震动；其次是眼、鼻三角区，神经、血管分布相当丰富，痛觉极敏感，受到打击时疼痛难忍，甚至因此而丧失战斗力。耳根部深层亦有许多血管和神经通过，受打击后易引起颅底骨折，颅内出血等，严重时可导致人昏迷、休克或死亡。

攻击方法：对头部可采用扫踢腿攻击，对面部可采用直拳或侧踹腿攻击。

2. 锁骨

锁骨位于肩内凹入之处，下处为神经密布的肩井穴。此部位如被打击，可使锁骨轻易折断。如被戳拿，则全身似触电而软绵无力，呆若木鸡，虽神志清醒，却心有余而力不足了。

攻击方法：对锁骨可用肘法与正蹬腿攻击。

3. 颈部

由于喉部位于颈的正中，是生命要害部位，受到打击和卡掐，可使呼吸困难，窒息而死；两侧颈动脉及其分支被压迫时，则会使颈动脉窦通过减压反射，而使人猝死。

攻击方法：可用扫踢与掐截(或臂锁)攻击。

4. 胸腹部

上胸部的肋软骨左边有脾，右边有肝，它们都是实质性器官，并含有丰富的血窦，受到打击后，不仅肋骨易骨折，而且肝、脾包膜也易破裂，并能引起内脏出血。其中，太阳神经丛居于胃后面，受击打后易引起恶心呕吐，且两眼昏花，甚易昏厥

或死亡。

攻击方法 对胸腹部可采用勾拳、正蹬腿与侧踹腿予以重击。

5. 脐至裆部

脐至裆部及睾丸的血管、神经丰富，敏感性强，如被顶、撞、踢，可致疼痛难忍，血压下降，全身乏力，甚至休克、死亡。故系不堪任何打击之区域。

攻击方法 对此部位可采用膝顶与正蹬腿前踢腿攻击。

6. 手臂部

这两个部位的软组织少，皮肤薄，骨的位置浅，当受卡招、重击时，疼痛较剧烈。手指、肩、肘各关节较脆弱，所以易骨折。

攻击方法：对此部位可采用锁肘与扫踢腿攻击。

7. 腿部

膝盖正、侧面，小腿胫骨前面，因皮下脂肪较少，故很易损伤。而且足底正中心处也极易受损。以上部位受伤后常引起站立或行走困难，而处处被动、处处受制。

攻击方法 对此部位可采用截踢腿予以攻击。

(二)穴道攻击

由于李小龙少年时代曾学习过洪拳、少林拳、螳螂拳等功夫，因此对穴道攻击之术亦较为精熟，并以点穴用的硬功"精武指"最为出名。

人体有36个重要穴位，在国术中是秘而不传的功夫，这些穴道就是人体最重要的机能或神经系统、血液循环经络或内部器官的脆弱组织。这些穴位，前后均有，大都属于对称的。

如果遭受击打，重可招致死亡，轻则成残废，或造成机能上的障碍。至少可令受打击者昏厥或剧烈的疼痛。在人体36要穴中，麻穴、哑穴、死穴、昏穴各占9穴。但限于运用的时机，因此经李小龙使用并流传下来的只有以下最简单、最实用 最易掌握的几例，如(图17、图18)所示。

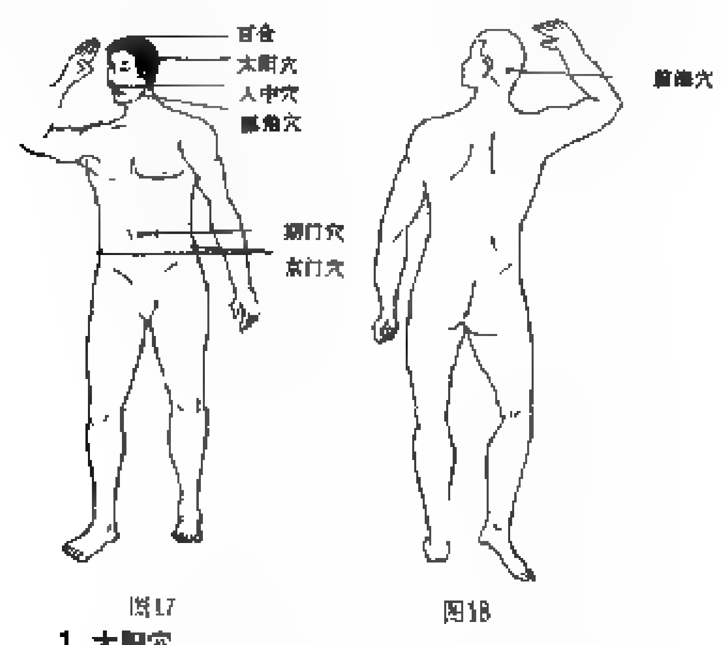


图17　　图18

1 太阳穴

太阳穴在两侧眉眼之下方额角旁开 寸处，神经密布，若被击中，脑髓起剧烈之反应，诸神经错乱而昏迷倒地，为最易受不宜袭击的部位。

攻击方法：可用拳面予以攻击，而且轻则晕昏，重则死亡。

2. 百会穴

百会(汇)穴属督脉,在头顶,从眉头中间向上与后发际直上的连线正中处。此穴分布着枕大神经、有颞浅动脉和枕动脉成合网,击打后可震动脑部,使敌立可致命。

攻击方法:李小龙多用此对付低头猛冲的对手,因为其此刻的百会穴最易受攻击。

3. 人中穴

人中穴在鼻子之下,口唇上。如此位置被击,可使颜面动脉神经、鼻骨、三叉神经等均受纷扰,呼吸顿显困难,故亦是重要穴道。

攻击方法:此为截拳道的主要打击目标,而且众所周知,李小龙最擅长于运用直拳,且比例高达拳法的百分之八十五,那么直拳的目标是什么呢?李小龙曰:人中。

4. 腮角穴

腮角穴在下颚骨的骨缝处,且神经密布,被击中者可立即昏倒。

攻击方法:可采用摆拳与勾踢腿。

5. 期门穴

期门穴在胸部剑骨之末端,亦系任脉之通路,如被点戳或打击,可使心剧痛而昏迷或死亡。

攻击方法:可采用勾拳与弹踢腿攻击。

6. 脑海穴

脑海穴位于后脑枕骨之下,为重要穴位,被击中后通常可导致脑震荡,颇难治疗。轻者四肢发生痉挛,令人残废变哑,所以是最重要的区域之一。

攻击方法:可采用下击肘打击低头进攻的对手或从背面

踢击对手的脑海穴。

7 京门穴

京门穴在第十一肋骨游离端之下际，此穴有第11肋骨动脉、静脉和第11肋间神经，受攻击后可使人呼吸困难，并窒息而死。

攻击方法：可采用勾拳或扫踢腿予以攻击。

我国古老经络学说认为，人体各个穴位是按照一天的时辰进行开合变化的。人体血液的循环及内气的运行，均发源于心脏，从子时起，按日夜12个时辰周流于12经内。如果按照其流行时刻，点压某一穴位，则会使气、血流行受阻，血气凝聚，产生反常的生理现象。李小龙的穴道攻击攻击法就是充分运用了这一原理。

古老的经络、穴位的理论，并非妄谈，是所有技击格斗练习者必须了解的基本常识。即使由于穴位很难在瞬息万变的搏斗中判定准确，实战中也较难奏效，但确很值得我们深入研究和探讨，因为这对丰富技击理论是有好处的。可惜李小龙英年早逝，没能将这一门功夫流传下来。

第三节 截拳道的实战步法

象李小龙这样的优秀拳手，看上去动作总是轻松自如、巧妙准确、优雅悦目，当他冲向对手时，既能轻而易举地落拳，又能自由自在地离去，似乎总能机智地攻击对手。相反，一个劣等的拳手，看起来动作总是显得那样笨拙，往往找不到正确的距离，反而泄露了自己的动机，这样不但控制不了对手，反而会被对手所控制。李小龙曾在擂台上显露过他那惊人的速度，

大家有目共睹，他虽在几尺之外移动，但却无人能够挡住他攻来的拳脚，其快速攻击时的身形，尤如眼镜蛇般快得令人防不胜防。而李小龙所最拿手的便是利用快速的出脚，来越过对手的知觉范围，并在出脚前尽量采取轻松的姿势，用快速的出脚来"逮住"正想脱身的对手。也可以这么说，步法本身就是一件强堡而有力的武器。

在激烈的实战过程中，要想准确有效地打击敌人，就必须在日常训练中高度地重视步法的练习，才能在实战中运用自如，得心应手，充分发挥出自己的技术和战术，这就要求我们在步法训练中要特别注意以下几个问题(此为李小龙武坛生涯经验之总结)。

第一、随时保持戒备势的步型，全身放松，以保证起动迅速，闪避稳，而且下肢要有良好的弹性和韧性。

第二、由于搏斗的情况在不断地变化，要想适应这种复杂的环境，各种步法就必须结合、连贯起来使用，才能克敌制胜。因此，训练时就要不论进退，不分左右地进行综合性步法练习，以培养在不同情况下的搏击攻防能力。

第三、在步法实战运用中，不要做不必要的大幅度移动，特别是防御步法的移动，因为闪避不是逃跑，而是为了更好地攻击，假如移动的距离太大，会影响反击，又消耗自己的体力。

第四、步法练习的最初体会是自己的重心移动，所以要把握好自己的重心。并培养高度灵敏的距离感。李小龙曾对学生们说过一句话"差之毫厘，失之千里"，其道理，对我们的步法练习很有用。我们要充分体会和运用这句话的深刻含义，学会用步法控制距离。只有这样，才能做到敌人攻击打不着，我攻敌人跑不掉。

第五、在熟练掌握各种步法的基础上，尽量做到综合运用各种腿拳、掌法、肘法，并学会观察对方的心理及步法移动，随时破坏或阻止对手的攻击欲望，从而控制对手，而不被对手所摆布。

第六、截拳道的步法要尽量力求精炼，绝不可象西洋拳师那样又蹦又跳（既消耗体力，重心又不稳）。因为精炼的步法不仅可以增加速度，且可有足够的时间来回避对手的攻击。截拳道的步法移动还要求放松自然，它不仅有助于增加招势的速度，而且还能够利用一个小动作来闪避对手的攻击，进而乘机予以反击。在搏斗中，要确保自己的距离感，并不时在自己的有效距离内绕动，藉以扰乱对手的距离感。当对手被我方的动作困惑后，而无意间踏前时，此时你应乘隙予以致命的攻击。所以说步法运用的策略，就是要用自己的步法去迷惑对手的步法，因而在进攻和防守时，都要以对手前进和后退的步法为依据。

截拳道的实战步法有：垫步、疾步、侧步、环绕步等，现分别介绍如下：

（一）截拳道的垫步

1 垫步的特点

向前垫步突进或猛冲是截拳道中速度最快的动作，也是最难掌握的动作之一。因为这要靠身体良好的协调性，不然很容易失去平衡。这一动作多用于李小龙向纵深发起的攻击，并主要结合侧踹进行攻击。

向前垫步是一种向纵深的猛攻，而且在最近的测验中得知，用垫步向前冲，只用 3/4 秒的时间便可前进 2.5 米左右，

这大概便是李小龙生前极力推崇此步法的原因吧！同时还得知，如用传统武术中的垫步前冲，得用1.5秒的时间才能达到同样的距离，即需约3倍的时间。在此为了提高速度和使动作变得自然、协调，可以在每天连续不断的、反复的做这个动作，并保持在运动中的身体平衡和动作的连贯性。而且随着对动作的不断适应，可以加快速度，用越来越熟练的技巧来缩短在一定距离上的时间。同时，还要学会轻而易举地进攻对手和保持越来越快的速度的本领，这就要求每天都以猛冲动作来练习数百次，因为只有在步法的训练中才能提高加速作用。

2. 垫步的运用方法

运用时，可由预备势开始(图19)，先用前脚跨出20～50厘米(图20)，同时，可用前手作为动力向上猛扫，这样可造成一个猛冲的势头，而且手的这一突然袭击，不但分散了对手的注意，而且也打乱了对手的作战计划。当手向上扫去的同时，髋部也几乎同时向前摆动，并将后脚前拉，当然有时也可以做大幅度的纵深性跳跃(图21)，但在这一瞬间身体的重心应落在前脚上(图22)。因为在左脚刚刚落地的同时，前脚早已又把身子带出了1～2米远，注意在此步法中，象(图21)所示的那样，后脚可能会跑到右脚前面去，但这只不过是一瞬间的。

3. 动作要领

开始练习这一步法时，不要担心或老想着你的两手，只要把两手保持在李小龙所规定的正常位置，且注意力集中在步法上就可以了，并逐渐习惯于用正确的平衡来完成脚步动作之后，再学习每跳一步将手向前猛挥一下。但要注意图中李小龙不断继续保持身体的完全平衡和防御的状态。而且向前滑动时，脚步应轻，身体重心要放在两脚之间。除非在前进过程

中前后脚处于分离的一瞬间，身体重心才略向滑动脚移动点，运用这个步法可随时灵活的向任何方向迅速地移动身体，因此对于进攻或防御来说 此步法为最完善的姿势。

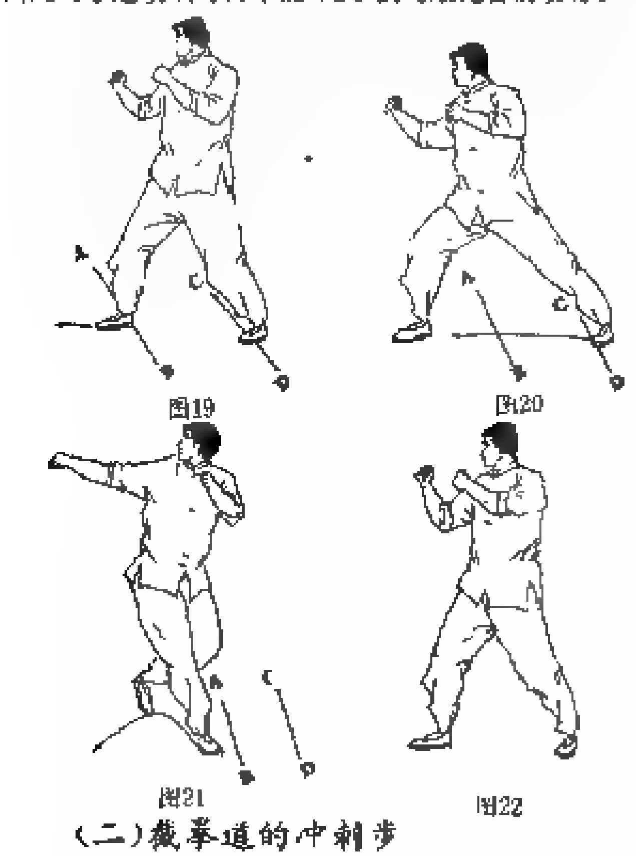


图19　图20

图21　图22

（二）截拳道的冲刺步

1 冲刺步的运用方法

运用时，可由戒备势开始（图23），重心置于两腿间，两腿

膝关节微屈，接着，左足用力蹬地，力传至腰胯，身向前进，以腰带动脚步使右脚先上步（图 24），左脚后上步（图 25），使两脚交替（追赶）到第三步，然后，右脚顺势腾空，起垫一步，快速接近敌人（图 26）即一步击倒敌人。但在实际运用中，则不一定非要上三步，有一步、五步、七步即可定位。所谓定位，用李八龙的话来说就是用步法卡死对方，使他不能动弹。

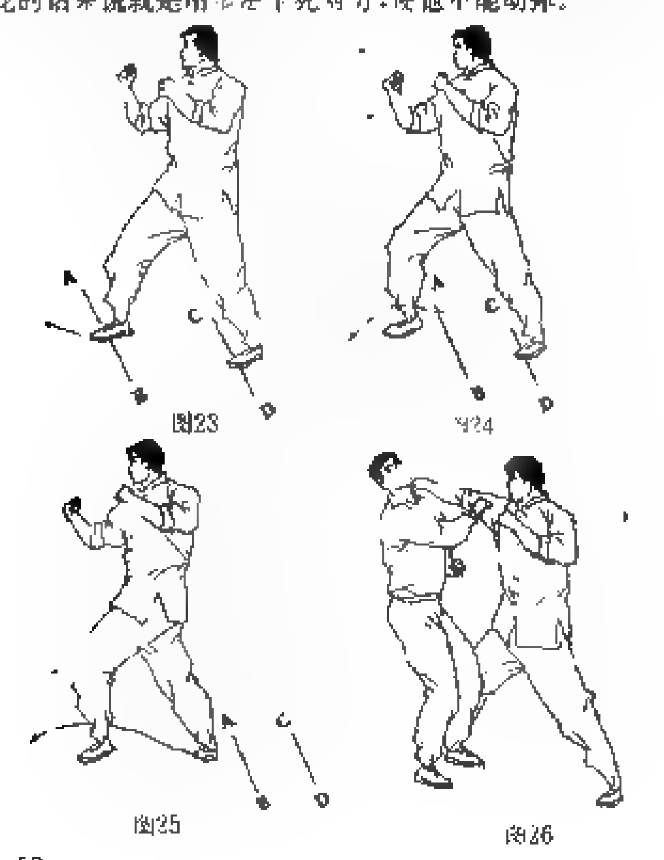


图23　图24　图25　图26

2. 动作要领

截拳道的冲刺步，是一种杀伤力和命中率特别强的进攻性步法。前几步是为了接近对手，或实行诱惑麻痹，使对手在战术上造成一种错觉，况且对手后退的速度远远不如我方前进的快，当接近对手时，可突然进右步或起腿攻击，从而使对手失其所向，措手不及。此冲刺步法，关键在最后的右脚定位上。而且不论是右冲刺步或左冲刺步，都必须靠膝关节猛伸直和小腿足弓的弹力，且以顺势冲蹬的惯性力量，猛力向前移动，使对手防不胜防。

练习时，还必须不断地有意识地使两脚"轻如羽毛"，并又如"蜜蜂冲刺一般"，这样到最后自然会轻快、敏捷，同时运动时，不得紧张，要用两脚掌移动，且两膝弯曲，后脚跟抬起，这实际上是个平衡问题。李小龙还要求拳手在训练时，每做完一个动作之后都要恢复到戒备势，以便进行下一个回合的搏击。

（三）截拳道的侧步

1. 侧步的特点

李小龙认为，侧步是闪避对方拳打和脚踢的一种有效的防卫战术，如动作运用得当，这将是一个稳妥而有效的行动。而且在格斗中，优势通常在于防守的一方，因为他有充足的时间来做准备，并有时间酌情反击对手。

侧步，是身体向左右运动而又不失却平衡的一种步法，这是一种防御的战术。此外，在缺乏戒备时，侧步还是寻找反击的绝佳机会和手段。在训练中，自然地站立要做到放松、舒适，这样肌肉就可以充分发挥效用。要学会区别人们在生活中的舒适感和训练中的舒适感。要灵活、机动，沉着应战，绝不能使

自己处于僵硬或紧张的状态之中。

在截拳道中，步法运用的目的是用最少的动作来取得最有效的结果和速度，移动只要能避免对手的进攻和打击就够了。要让对手充分消耗体力，而不是消耗自己的体力。如果是近身攻击，那么反击是相当简单的，而渗透性的攻击，如猛攻或向纵深的猛冲，对付起来就不那么容易了。你必须闪动的恰到好处，即要能躲避拳打脚踢，又要迅速恢复，并在对手刚刚冲过去和拳头打过来时，进行突然袭击。

2. 运用方法

运用侧步时，可由戒备势开始(图 27)，先敏捷地向右移动右脚至恰当的位置(图 28)，而且当右脚掌轻轻地落地时，应当迅速滑动左脚跟进，并以正确姿势恢复到戒备势(图 29)。



图27　图28　图29

3. 动作要领

几乎在所有的脚步动作中，脚移动的第一步，是要向达到的那个特定方向迈出，简言之，如果向右侧步，则右脚移动的第一步就是向右方迈出。而且为了迅速地完成动作，应该在刚刚要迈出第一步时，身体重心就应向那个方向移动，但在移动时不得使平衡受影响，同时侧移时还务必要观察对方攻击动作的征兆，否则，会饱受对方拳脚的痛击。

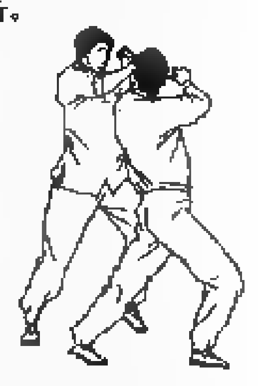


图30

采用此战术时，必须小心翼翼。如果你假装低头或低得过早，就会给对手造成进攻的机会。这时所能采用的防守动作是晃动身体，迅速离开原位置，低头时，眼睛也要一直盯住对手。但是截拳道认为，有时不得不向右跨步来迷惑对手。向右跨步时，需要有更高超的时机选择和反击技术；在向右跨步闪避时，必须较好地掌握好时机和动作，而且要更快地发出反击(图30)，因为对手仍然面对着你，处于再次发起攻击的位置。

在练习攻防技术时，应该和步法结合在一起进行。无论手法和腿法怎样简单，都应在前进和后退中协调一致，这种训练最终将能练就准确判断距离的本领，而且动作优雅、协调。

(四)截拳道的后移步

1. 后移步的特点

在截拳道中，向后方迅速猛撤的动作，同垫步前冲的动作几乎一样，所不同的只是方向相反。此步法不但迅捷而且顺

畅，是强而有力的后退动作，而且后移的时机必须恰到好处，使对手的攻击刚好错开。如果动作过早，对手就会改变战术；动作过晚便会挨打。同时避开攻击以后，必须随时准备防御再遭打击或准备反击。动作的准确性，也只有通过长时间的训练才能获得。

李小龙在运用后移步时，根据情形的需要，可以持续后退，也可以在攻击机会出现时由后退而突然踏前。在平时就应勤加练习防御即转攻击或攻击即转防御的动作，且不论是攻击或后退的动作都要隐蔽，让对手摸不清情况而难以攻击或贸然攻击。向后移步时，如训练有素，可同向前移步一样快。并且，当你了解了对手的步型时，就要适应它。那样，你就可以在退中或紧迫中，都能做到恰到好处，以便寻找出拳机会。在这里，步幅的大小，要随对手移步的情况而调整。在前进和后退中的直觉，也就是何时应该进攻，何时应该防守的直觉。

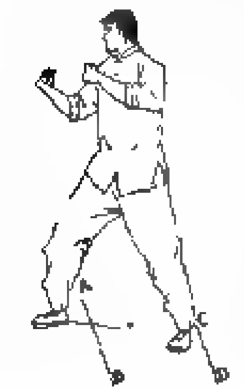


图3.

2. 运用方法

运用时，可由戒备势开始(图31)，先将前脚向后移动(图32)，如果在前脚尚未收回时就先移动后脚，则前脚就会站立不稳。前脚离地后不要停顿，不得与后脚交叉，紧接着身体应随着左脚向后猛冲(图33)。

3. 动作要领

在日常的训练中，可连续做向后移步以获得速度、平衡和节奏感。但步法要轻巧，并通过不断地练习，来缩短在一定距离上运动所用的时间。后移

步与前进的步法所不同的是：前脚向后滑动时，身体重心应稍向后脚或支撑脚移动，若要继续后退，则重复上述过程即可，同时还必须学会脚步轻、快和后脚跟抬起的本领。而且象李小龙这样的一位熟练的拳手，从来都不长时间停留在某一点上，而是以不断地运动来迷惑对手，使对手错判距离。因为一个移动的目标不仅较难被击中，而且在运动中发起进攻要比从固定位置上发起进攻来得快。

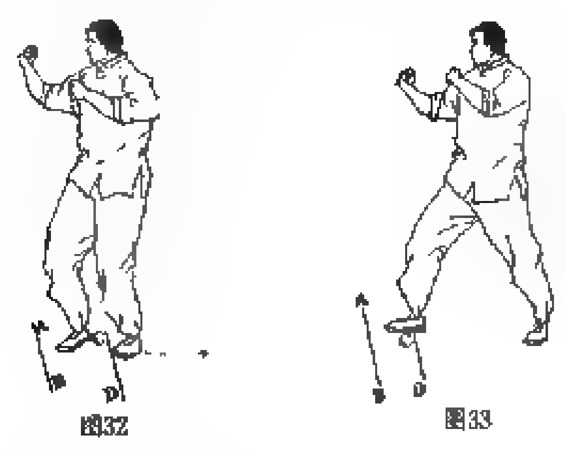


图32　图33

（五）截拳道的环绕步

1. 环绕步的特点

在截拳道中，环绕对手进行移动的步法，同侧移步的动作几乎一样快，但更具高速度和灵活性。以力图站在对自己最为合适的距离和角度上，一般是刚好站在对手的攻击距离之外，而在运动中等待良机逼近对方，或在对手变换步子或位置中有可乘之机时发起攻击。

运用环绕步时，动作应该迅速、有力，并成习惯。等到对手明白你的动机，再行报复或防守时，已经为时太晚了。挥拳攻击的理想时机，是对手大惑不解之时。在搏斗中，要以娴熟的步法尽可能地逼近对手进行反击。动作要轻捷，膝部微微弯曲，这样一旦时机成熟，就可冲向对手，给予其以致命攻击。

2. 运用方法

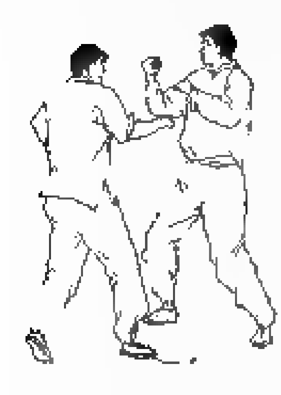
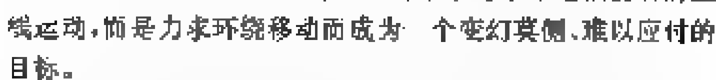


图34

运用时，可由戒备势开始（图34），当对手猛冲过来时，可先将右脚向右侧移动（图35），接着再移左脚（图36），从而移到对手的侧后方，然后可再重复上述过程（图37、图38），以占据绝佳的反击位置。

3. 动作要领

李小龙认为，环绕步是要让对手有个起腿的间距，有时这是逼迫对手不能出拳攻打的绝妙战术。因为聪明的拳手通常不是做前后的直线运动，而是力求环绕移动而成为一个变幻莫测、难以应付的目标。



如果是防守一位习惯于用右手的拳手，那么闪避时就应向他的左侧跨步，因为在他出拳失误后，你已经站在了他的背后，这样他是无法防守和再发起连续攻击的。在实战中常会遇到这样的情况，对方来势迅猛，我方在作转移腾挪时，对方紧追不舍，我以娴熟的步法与其周旋，本步法就在这样的形势下，伺机击敌，攻其以出其不意。

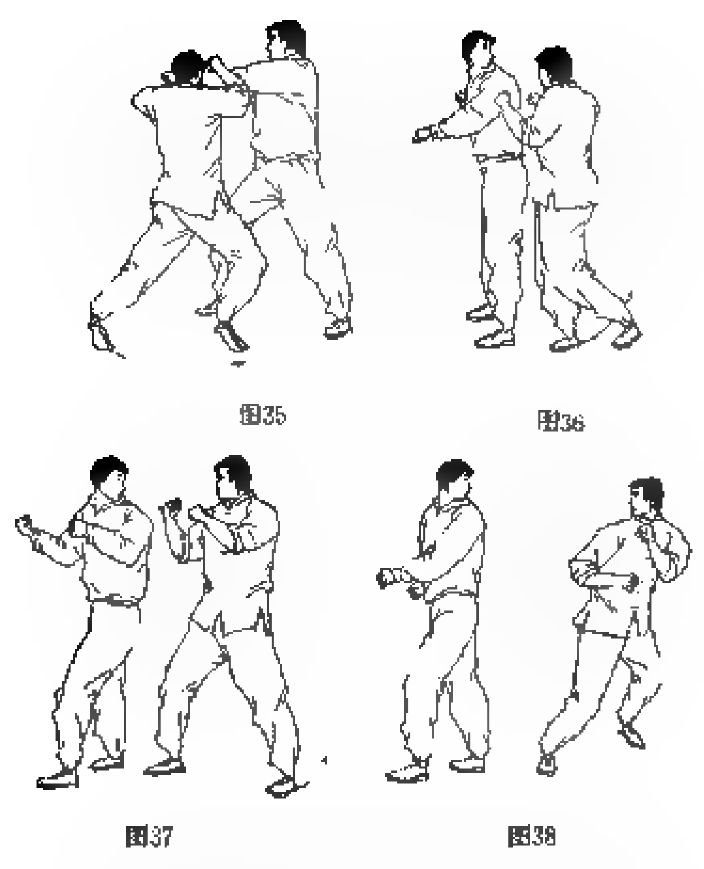


图35　　图36

图37　　图38

第四节　截拳道的基本拳法

李小龙以中国传统武术中的一些手法为基础，并吸收了西洋拳击和其他一些国家技击术中拳法的优点和特长，而创编了在武林中独树一帜的截拳道拳法。

截拳道的对抗虽说很激烈，但它的技术实际运用却是简

捷的。其拳法结构就不象传统武术那样追求本门派的所谓的“高深招法”，而是广泛地汲取各种技击术的综合技术，因此，在下面介绍的拳法中，很明显地可以发现它的综合性技击特点。过去，人们总认为截拳道的拳法技巧高深莫测，令人难以琢磨。其实不然，截拳道的拳法却极为简单，比任何一种门派的拳法都要简单、直接，即一切以精简、实用为原则。只不过是由于李小龙进行了有机的组合和灵活运用而已。并且对于外人看来，截拳道的拳法技巧竟与西洋拳击相似，但这只不过是因为李小龙早年曾受挫于拳击，之后又刻苦学习拳法，并把拳击中有价值的东西揉合到自己的功夫中去的原因。从这里，我们可以看到，截拳道的拳法与西洋拳击是有区别的，是高于西洋拳击的，因为截拳道的拳法中有着深厚的中华武术功底。

在截拳道的拳理运用上，李小龙还吸收了传统武术中出拳强调拧腰、调胯的特点，从而使发出的拳法具有很强的拧挫劲、穿透劲和摧毁力。同时，在出拳、发力时还要求在身体内部贯以“流动着的能量”，即丹田内力，也就是用意念来强化攻击力量，从而使所到之处无坚不摧。也即使内部力量如同流水一般节节推向攻击点，以求在落点之处达到鞭击的效果。但这就需要协调地控制身体的每一个部位，并具有很快的速度和力量，从而有效地发挥出截拳道拳法快、准、狠的技击特点。

截拳道的基本手法有：标指、前手直拳、后手直拳、摆拳、勾拳、反背拳和寸劲拳。现分别介绍如下：

（一）截拳道的前手直拳

1 前手直拳的特点

在截拳道中，最常用、速度最快、准确性最佳、突发性最强

和最具威胁力 破坏力的拳法便是前手直拳。李小龙则将它称之为"拳法中的中坚骨干和截拳道初习者练习进攻技术的首要拳法"。它既可攻，又可守，亦可在最短的时间内阻截住对手的复杂攻势。并由于李小龙充分运用了"两点间直线最短"的技击原理，所以前手直拳打击对手的机会和实用性最佳，并且能运用上腿部和腰部的力量，因此攻击力较强。虽然李小龙刚开始学习的是中国南派名拳咏春拳，但富有创造性的李小龙逐渐改进了这种拳术中的许多不合理的技术，并保留了一些有用的东西。例如，前手直拳便是李小龙少年时代所练咏春拳中的中坚拳法"日字型冲拳"的改造和升华。从这里，我们当可理解到李小龙创业之精神 "处处针对固有的咏春拳术，而且跟传统相反"。

但最重要的，并不是上述形式上的改变，而是截拳道这种新拳术的中心思想，李小龙 反传统观念，而注重"活用"的方法。他要求的是"随机应变"、"条件反射"式的技巧，因为敌人是活的，而且绝对不会"事先让你知道他要怎样打你"。所以截拳道并无预先排列好次序的招数，取而代之的是实战、随机应变的练习 双方纯粹靠本身感觉加上反应变化，而绝无默契，从这一点就可以看出，李小龙的出拳方式与一般中国武术方式大不相同。另外，出拳前，手绝不置于腰间，也绝非象传统的咏春拳那样从腰间出拳。因为，它不但不切实际，而且暴露的空门太多。此外，又凭空增加了许多无谓的攻击距离。

在截拳道的训练中，学习拳法技巧之前，须先学会正确的握拳方法，并力求达到自动化状态，因为不正确及不熟练的握拳方法，不仅不能有力地打击对手，反而会给自己造成损伤。而且正确的握拳方法是，除大拇指外，其余四指先弯曲内收，

指尖抵在拳心，然后大拇指扣于食指和中指上。

2. 动作要领

当前手攻击时，后手应适当高抬(图 39、图 40)，以保护自己因出拳而暴露出来的空门。并要求出拳时，身体要尽量放松与自然，且在击中对手的瞬间，才紧张肌肉、握紧拳头，并想象自己的拳头能“穿透”对手的身体，而绝非将力量作用在躯体表面或点到为止。这样，才能获得较深和较强的穿透力及渗透力。但有一点须注意，出拳切勿有预动，以免暴露先机。收拳时，绝不可将手放下，而是必须养成由原路线收回的习惯，并将手随时摆在适当高度，以防御对手任何可能的攻击。这是李小龙武坛生涯的经验之谈，习者须切记。

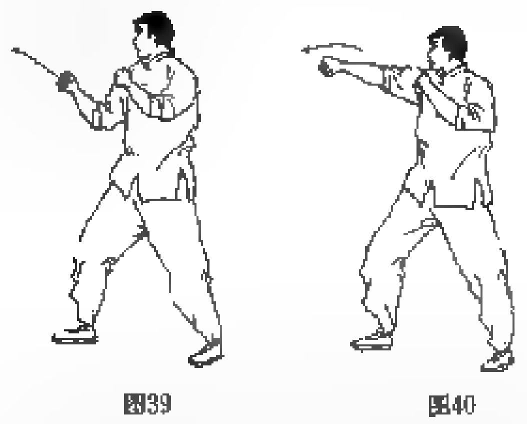


图39　　图40

李小龙还强调过，前手攻击时，最好能经常改变头部的位置，使头随手变，来增加防御的效果(图 41)。拳刚击出几寸时，头保持在原姿势，数寸后，就要随时因势而变了(图 42、图 43、图 44、图 45、图 46)。此外，为了减少对方的反击，出手前尽量先用假动作，当然假动作与头部的晃动均不可太过，要记

住。一切动作应以精简为原则。在这里，前手必须灵活、快速，绝不可僵硬地一无动作，使手微微晃动着，是一种威胁姿态，可使对手坐立不安。应象眼镜蛇般，动作只能感觉，却不及见之。此一特点对前手刺击尤为贴切、真实、有用。

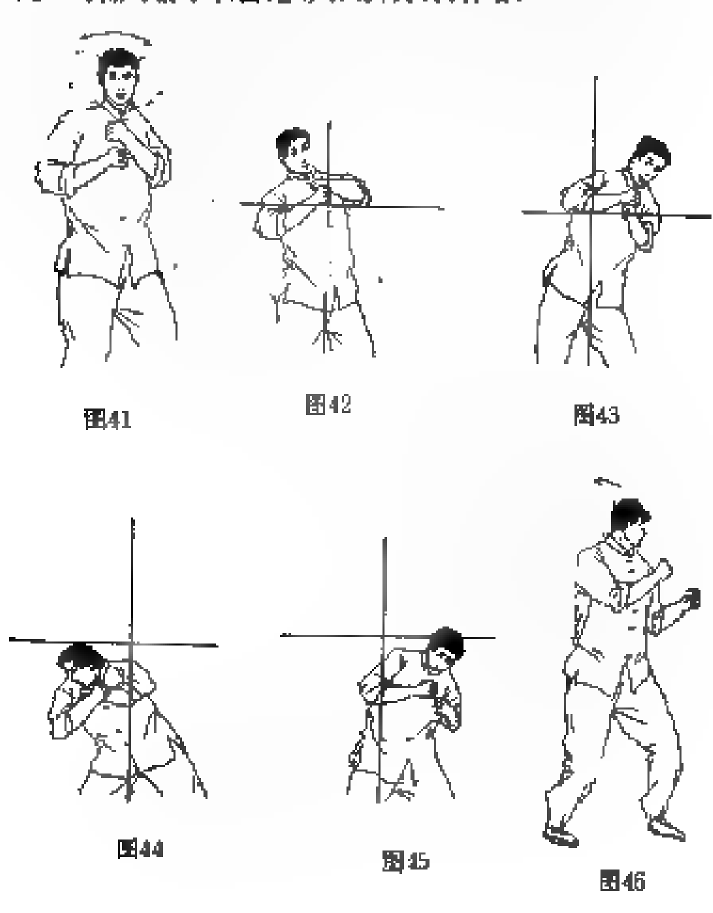
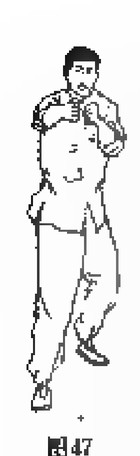


图41 图42 图43

图44 图45 图46


图47

在实战中，有时前手连续的直击也极为奏效(图47)，一来对手意料不到，同时对手的韵律也因此受干扰，如此还可以为后拳连环攻击铺路。更为重要的是，当进步攻击时，前脚在前手未接触目标前，不可落地，否则，身体在击中对方前就不易前进，动作不灵。切记，利用后脚，蹬地撑前，可使出拳更有威力。

在截拳道的攻击里，也并非全凭手打人，而是全身皆是手，浑身上下均是武器。换言之，不仅仅是利用臂腕的力量，而是利用手臂做为传导，将腿、腰、肩、腕等部位传送出来的力量送达拳拳，如果练习时真能如此的话，那么它可以使你的攻击力有一个飞跃。而且前手直拳出击时应以鼻子为身体的中心线，而并非由肩而发，也就是由身体中心冲击，且出拳前，身躯向下微转，在冲击的刹那，再瞬间转上，以增加李小龙所谓的"螺旋劲儿"。

另外，充分的放松，方能造成既快又有劲力的出击。出拳时，应尽量放松与自然，并在击中对方的瞬间，才紧张肌肉，握紧拳头。所有的拳击，必须能深贯入对方身体一寸内，而绝非点到为止。

(二)截拳道的后手直拳

1. 后拳直拳的特点

在截拳道中，后手直拳攻击的劲力甚强，如运用得法，也是很有威力的。这种拳法，可用以反击或组合攻击，而且其力量要比前手大得多。与前手直拳相仿的是，身体应随着拳闪

动，既可用身体扭动获得更大的力量，也可以十分有效地降低对方的防御效果，另外，用来对付身材较高的人也较有效。并由于距离目标之间甚远，因此能使拳头在击中对手之前不断地增加打击力，还可以充分利用身体各部位的协调动作，将全部力量集于这一拳之中，给予对手以致命攻击。

据李小龙解释：后手直拳不妨经常使用，倘若时间取准，发拳正确，此拳威力极大，也较其它拳法安全些，这是因为李小龙收拳时有俯身之故，而且使用此拳机会较多，倘若对方用另一手发拳，则必有一面暴露，此时为左手反击之最佳时机。

2. 动作要领

运用时，可由戒备势开始（图48），前手上竖，手掌张开，肘部轻贴身体，以防对方反攻。头部则贴于出击手臂之下（图49），左拳自然发出。出拳刹那，臂部肌肉绝不可紧张，而肌肉紧张则是在拳头击中目标之瞬间。且拳之劲道大小全系速度与对对手之良好的时间判断上，并需记住运用后腿蹬地所产生的反作用力，来强化左拳的攻击力。

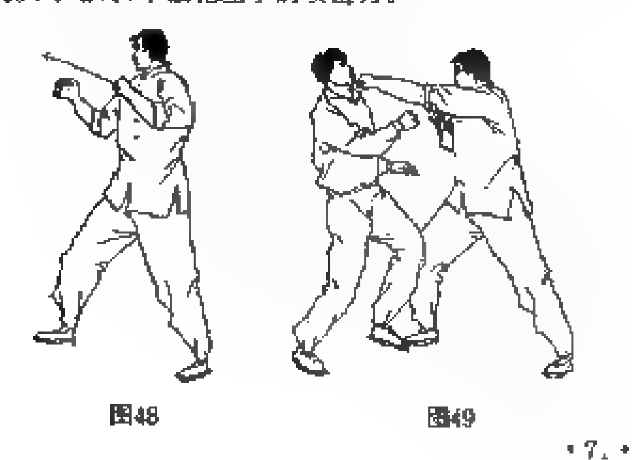


图48　　图49

截拳道的理论认为，直拳无论是用来攻击或防御，做动作的时间均较其他手法为短。多数的好手，均以直击作为主要的攻击方式。如碰到一个缺乏决断能力的对手时，在其欲出拳而收手时，自己可以有利地用右左直拳连击去重创对手，倘对方患了上述防御错误，又贸然向前移步时，则会使自己的后手直拳打击更易奏效。另外，后手直拳需配合智慧与速度的运用，一来其攻击距离较弧线短，再则其攻击目标的时间短。后手直拳准确性也较勾拳、摆拳来得高，又能充分利用手臂的长度。而且后手直拳的基础是建立在对人体结构的了解和其杠杆作用的原理之上。它的每一击，均需用全身力量，以身体来攻击对方。因单凭手臂的力量攻击是不够的。真正有力、准、正确的出拳，系将身体之重量，以臂与肩为枢纽，先手臂而运至身体之中心线。

但在此须切记住，一拳出击时，另一拳则收回，此动作还须熟练、轻松、正确，方可在实战中运用自如，而且运用后手直拳时，动作切不可迟疑，倘知自己何处有空门，决不可不注意，故须设法保护好该处。

后手直拳的打击力量由腰部迅速扭动而发，但它与摇摆、晃动不同，而是以前脚做枢纽来扭腰（图50）。臂部须无拘束地摆转，肩膀松驰，臂与肩能先手前扭转而出，如此方可产生最大的劲力。如果一旦身体前半面，首、肩、腰、膝、足所构成的直线被破坏，则发劲之力道也会丧失，因为身体前半面所成直线恰似支点，劲道系由此发挥至极限。而且所发劲力之大，一个真正的高手，甚至能不踏前一步来获得冲力，击倒对手。后手直拳系长距离攻击法，若要克敌制胜，则发拳须如箭般地快速，且事前绝无一点征兆，此外，后手直拳出拳愈直愈具威力，

愈直则攻击距离愈远。

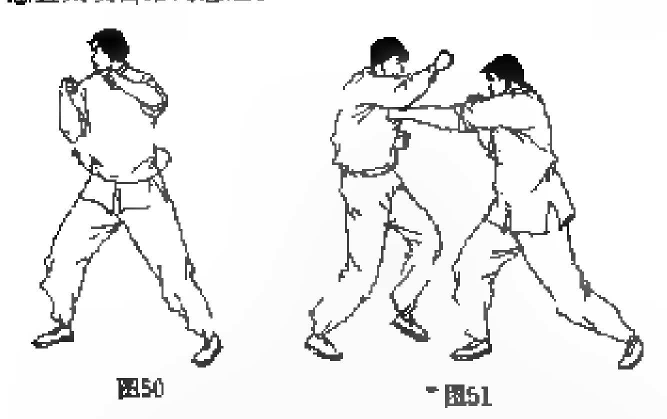


图50　　图51

另外，对出拳时的"松驰与紧张"也应有更深切的了解，过于紧张，则对有效一击所需的柔软性和对时间的良好判断不易获得。出拳时，无需摔转手臂出击，真正的动作应该是放松肩部肌肉，使前臂控制良好，并在攻击对手的瞬间，才握紧拳头紧张肌肉，此种动作亦可使臂膀恢复到正确姿势上。

后手直拳出拳时肩部之最高点，恰与自己所欲打击之目标在同一高度上。倘若遇到较高的对手，不妨抬起脚跟，以脚掌着地出拳攻击其头部。此时，肩膀恰位于其下颚水平上。一旦攻击对方胸口时(图 51)，出拳前两膝须微屈些，使自己肩膀位于对手胸口高度上，出拳时，以两脚掌为轴，使身体旋转，拳头直接由身体中心而发，而双腿蓄力于下，有时双腿快速地跳起 10 厘米，左手会更易达到自己的目的。因为自己以左拳攻击对方时，常以右脚微向前踏一小步，只数寸距离来出拳，此种动作，可使出拳更具力量，尤其是在距离颇远之时。攻击时，脚后跟抬起，并向外展，使两腿微微弯曲，使大腿肌肉象弹

首须随时可移动或踢起，移步时的步幅，需够及对方，出拳时须瞄准，并贯穿对手，为确保攻击效果，直拳与进步需连成一气，以便协调良好。此种动作原理就象猛然关门一样。

（三）截拳道的标指

1. 标指（亦称指戳攻击法）的特点

在李小龙以前所学的咏春拳功夫中，"标指"是咏春派最高级的拳套。在标指拳套中，差不多极大部分的招势均采用"以攻为守"、"以打为消"之诀。此等招势固然较为凌厉，但难度亦甚大，如拳手没有良好的根基，有时会变成适得其反。故将标指放在高级课程中，自有其理。在标指之后，跟着要练习的便是将整个拳套内的拳法，运用于实战的练习中。如果能够将标指拳套内所包括的招势使出，无疑会增加更强劲的"攻击力量"。因为，标指内所含的招势，较之前述两种拳法要来得更狠毒及迅速得多了。这也是为什么标指攻击法深受李小龙青睐的原因所在。

前手的标指攻击法是进攻和防守的第一线，因它能相应地使你和目标之间的距离缩短7～12厘米，并由于距离的缩短而便于迅速出击。据李小龙所称，标指宛如剑术家的剑，给对手的威胁是经常不断的，其主要攻击目标是人体上的穴道与对手的眼睛。而且运用这种技术时无须十分有力。相反，准确性与速度却是最重要的，对于对手来说，标指戳击是很有威胁性和很危险的武器，因为它的破坏力很大而且很难防御。

如果你未击中对手的眼睛而是碰到其头部或骨头等较硬的部位，那么就应保护你的手指而不让它受损伤。在此，应先学会运用正确的手型，将手指排列好，微屈较长的手指，并与

较短的手指相适应，拇指内扣，使整个手形成一支矛(图52)。要想提高标指戳击的速度，需要做大量的练习，而且大部分的练习，应是你实践体会的结果。在这里，速度取决于动作的简捷、实用，而标指戳击又是一种有机会去体验的技术。戳击象截拳道所有的打击一样，不带有任何后缩动作地向前猛力突刺。随着时间的流逝，在快速打击上花费的时间越多，手的动作就会越快，在这里纸靶便是一种训练指戳的极好装置，而且对于希望增强打击或戳击速度的人来说也是十分有益的。除了纸靶之外，李小龙还常用一片厚皮革进行练习(图53)，这样可使手指更加坚韧。当手指戳中时，它表面虽陷下，但却有足够的硬度使手指变得更加强硬。

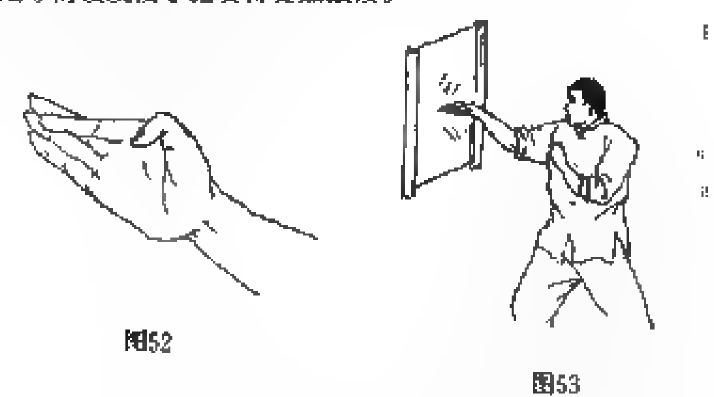


图52

图53

前手指戳不仅是截拳道中的最快的手法，而且是打击最准确的手法。因为它是在近距离内向前直击的，这不仅能保持身体的平衡状态，而且能像前手直拳一样地难于阻挡，特别是在运用连续的短小动作时，就更是如此了。除此之外，在运动中比在固定位置上实施速度更快，它与前手直拳一样，以其威

胁性的姿势使对手感到紧张不安。

2 动作要领

运用时，可由戒备势开始（图54），突击之前手指应伸直（图55），打击的路线应与自己的鼻子成水平直线。在这里，速度和时机要默契配合，应能自如地加快或放慢动作，从而支配对手的节奏。另一种方法是建立一种自然的节奏，并当对手的动作开始变慢并显得没有生气时，再发动突然的进攻。一般运动员处于自由和放松状态下进行攻击时，要比极力强迫和驱使自己进行运动时发挥得好。

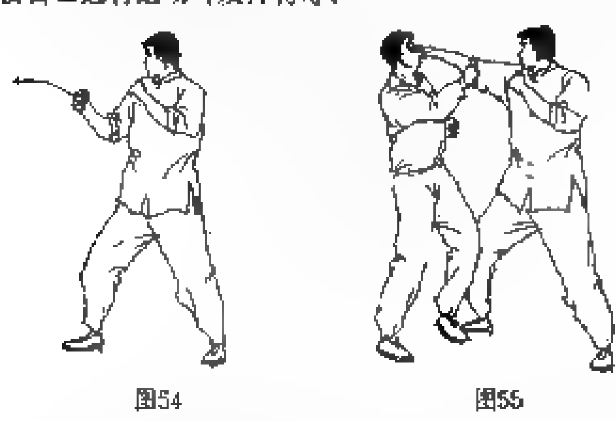


图54　　图55

练习标指的要点是：善把握出招时机，既准又快地攻击对手。因此，与其它手法相同，练习指戳需从对敌准备姿势上开始。指戳，无论是连环而出，或单纯而出，均需弹出，绝非缓缓推出。有时对手可避开指戳，但连环攻击时，常易使对方中招，令对手无法遁逃。前手指戳属有效攻击之一，尤其是防御。由于指戳属刺击而非重力，它的动作正象拍苍蝇般，准确是最重要的条件。

为使指戳更厉害、锋利，应尽量在精神抖擞时练习，免得在身体疲劳不堪时，使粗糙笨拙的动作与原有之技巧灵活相混。在技巧练习后，再做劲力训练。

（四）截拳道的摆拳

在截拳道中，对于一位擅长防守的对手，摆拳是攻破其防线的唯一手段。所谓摆拳，就是利用身体的侧摆和转动带动同一臂的摆动来实施攻击的力量型拳法。使用摆拳攻击目标时，拳头所经过的是一个高度与鼻齐，向前、向上再向下的弧线运动轨迹。摆拳区别于其它拳法的最大特点是，在于接触目标的瞬间，手腕猛力地旋转，此拳路弯曲，具有撕裂力，属中距离拳法。

以前手摆拳攻击对手既十分有效又可扰乱对手，并能化解其守势。拳虽不重，倘打中对方神经密集处，亦会使对方痛苦不堪。而且练习快速的右拳连续出击和收拳距离，可使出拳的劲道达到最大。由于摆拳的力量大，因此只要击中对手，便能造成较大的伤害。但由于它的动作幅度大，暴露的空当多，且易失掉平衡，所以摆拳多与其它拳法配合使用，方能显示出威力。

根据实际运用，摆拳可分为右摆拳与左摆拳两种。

1 前手摆拳

在实战中，对于一位擅于防守的对手，前手摆拳是攻破其防线的唯一手段。亦即利用前手摆拳迫使对手改变姿势，进而制造机会以直拳或左摆拳追击，并直至将对手击倒为止。

前手摆拳也是贴身近战的有力武器，因为攻击是从侧面而来，所以对手将难以预防（图 56、图 57），而且为了增大打击

的威力，可在击中对手的瞬间，再猛地转动拳面，以增加攻击效果。

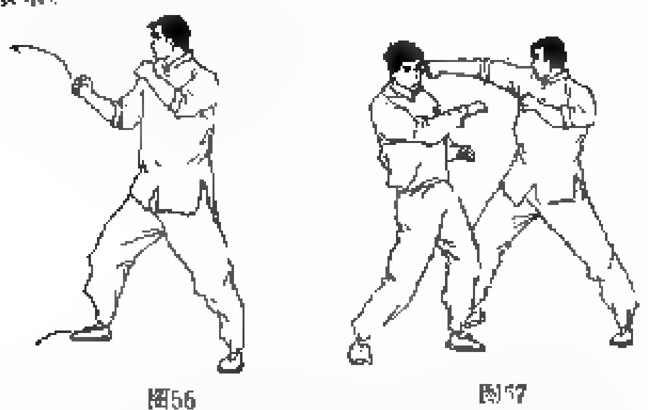


图56　　图57

在击中对手之前，要借助迅猛的动作加强拳的力量和速度。在拳头触到对手前，要保持放松状态，只是在接触的一刹那要握紧拳头，而且为了使打击更具有爆发性的力量，应利用流动内力来增加手的力量。另外，有力的一拳，也将取决于准确的时机，也就是说，正确时机，是有力的一击所必不可缺少的。没有这一点，出拳可能会过早或过晚，就会在击拳过程中失去目标。而且在练习前手摆拳时，要竭力想把对手的脑袋打穿，而不应把力量集中在沙袋的表面。这样才能获得较深和较强的"穿透力"。"穿透"的意思是不断地加速对目标的打击，而击拳的势头和力量并不就此为止，并且透过目标继续延伸下去。另外，在留击对手之后，还要将打出去的手尽快地撤回来。

2. 后手摆拳

在截拳道中，后手摆拳的要领同前手摆拳基本相同。发拳时，可避开对手的"中线视觉"，而直捣对手的下巴或太阳穴等

致命要害处(图58、图59)。同时还要充分利用强劲的腰力，且即攻即收，使对手无从防守。

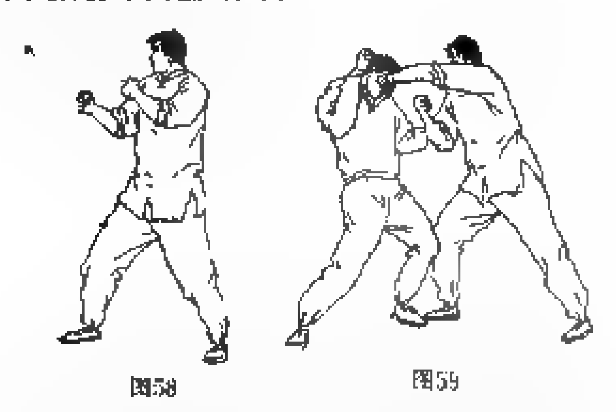


图58　　图59

后手摆拳攻击时的关键是：后脚跟和后肩必须配合出拳做扭转，而身体重量则落于前脚以稳住前半身的重心，并以前脚为支撑点以提高后半身的扭劲，且凝聚全力于拳面，发拳于瞬间。在拳面击中对手的瞬间要想象自己的拳面能把其头部打碎或从右太阳穴穿透到左太阳穴去。其次，随着后拳的突击，借身体的扭力，且使后脚前移数寸以强化攻击力，而前手则借上身的扭转力道往后拉回，以便与左臂配合以形成强大的攻势。

(五)截拳道的勾拳

在截拳道中，勾拳(或说是钩拳)是一种以腰为轴发出的攻击法。如果你经常观看或参加比赛，便会知道勾拳在近战中的威力，一记漂亮的勾拳往往能使对手败北。

勾拳在出拳时，要求首先要放松、自然，并与弹射出的动

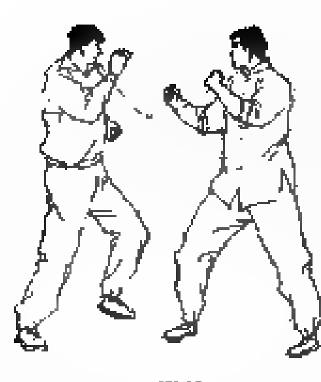


图60

作要配合好。但同时需保持屈肘动作的紧密，而绝非是弧度过大、环形的出拳。在截拳道中，勾拳与其它一些手法一样，均可由戒备势直接发出（图60、图61），但多用于直拳等虚招及灵便的步法来迫近对手后，再用勾拳连续重击，去重创对手。切记，在勾拳的运行过程中，手臂的挥动是身体转动的结果，当身体带动转肩时，必须随之带动手臂迅速转动。如果运用得突然，前挥的手臂就会象离弦的箭般地向前击出。此外，用勾拳攻击腹部效果更佳（图62），因腹部的躲闪能力与灵活性远比头部差得多。

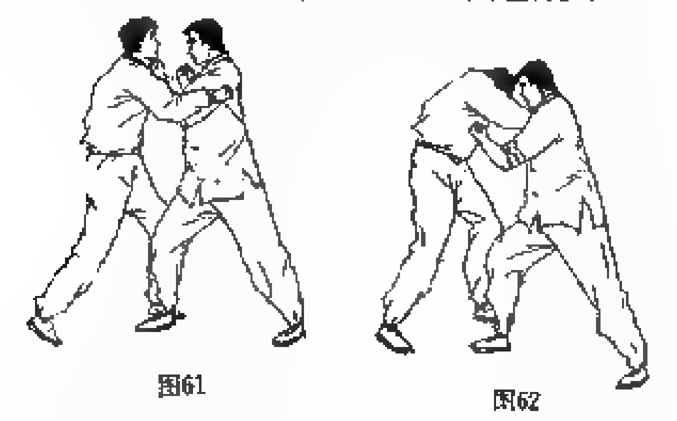


图61　　图62

勾拳还是一种很好的反击或补充打击手段，基本上用于近距离进攻，以对付想贴近的对手。而且当对手未能脱离打击范围时，也可用勾拳打击他，但是如果运用了某些战术之后再

运用勾拳，则要象直拳和措戳一样迅速。例如，可在为取得距离和力量而做出不过分的佯攻之后采用勾拳打击。

勾拳的幅度不应过大，而应是十分易行、突然而自如的。出拳的手不要在出拳之前收回或下垂，否则就会暴露攻击的意图。如果能巧妙地运用步法，是能产生足够的力量的。而且还应将前脚跟抬起，以保证身体灵活地转动。身体重心应从出拳手的一侧移到相对的另一侧。如果采用前手勾拳，则必须跨步跟上以确保击中对手。

在实战中，善于变化的搏击者，心明体灵，常可以用最平常的攻击手段，由极不可能的角度去攻击对手。出拳时不易过低过后，脚部需配合步法的运用。前脚跟需向外侧略抬高，使身体能随意地旋转。攻击目标时，腰与肩可逆方向旋转。而且一旦攻击对手下颚部位时，肩需保持高抬之位置，以获得最大的杠杆作用。出拳时绝不可有肌肉紧张的动作，正确的动作应是前臂的位置与方向妥当，肩部肌肉放松。实际上，勾拳属于一种放松的由肩部而发力的攻击法。而且对付一个守重于攻的对手，时常只有勾拳方可突破其防守，使自己有机可乘。但应注意避免动作为对手洞悉，发拳或收拳均需保持随时防御、反击姿势，手绝不可太后或太下垂，开始时可多用刺拳或假动作来趋近对方。用左勾拳时，前手需高置以屏障自己脸部，用右手肘来保护体侧之肋骨部位。另外，前手勾拳亦是贴身近战的良好武器，由侧方而入，为对方视线不及，更因其可避开对手防线而攻击。贴近时，尤其对方先受直拳影响后，则效果更大。最重要的一点是尽量减少不必要的动作，动作弧度要恰可发挥劲力，如手肘开得愈大，则愈易退化成摆拳。

勾拳最难学的一点是：身体并不过分扭转而犹能有效、够

动的出拳。练习此类拳法，往往以轻型速度球来获得正确的姿势与力量。

（六）截拳道的反背拳

在截拳道中，反背拳是所有拳法中突发性最大的拳法之一。它虽不是最快和最有力的拳法，但却是一种可以充分运用手臂抽击和手腕抖动发力的打法。因为它迅速、准确，而又神出鬼没，所以不易为对手觉察。尤其是处于非交战状态时，可打对手一个措手不及。

首先，反背拳象摆动一般地打击而不是直击，这就意味着在出拳过程中可以施加更大的打击力。其次，手臂有较大的灵活性和动作的自由度。另外，除了可以上下摆动之外，还可左右摆动，这就是说，李小龙运用此手法可以更加有力地挥拳猛击。



图63

在实战中，李小龙主要用反背拳来打击对手的头部或颈部，并主要与“擒手”结合使用（图63、图64、图65）。在运用时，它一般是由肩部的高度打出去的，当然也可以作为突然袭击，而从肩到腰这一段的任何位置上打出去。而且只要动作隐蔽，对手是很难抵挡住这一击的。当指关节接触到对手的面部时，其冲击力和杀伤力将是致命的，这就象两辆迎面疾驶而来的汽车相撞一样，但是面部或头部的硬度则根本无法与拳头相比。

在实战中，前手应在不泄露意图的情况下直接使用反背拳，在这里拳头应当自上而下地，而不是大幅度地横抡。反背

拳可以打击面部的任何部位，其中以太阳穴是最理想的目标。

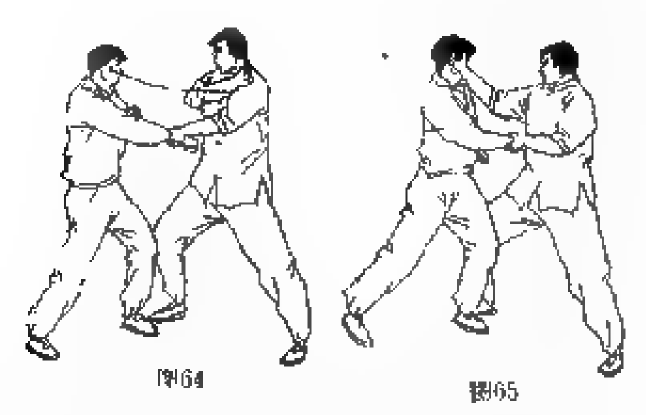


图64　　　图65

据李小龙解释，在进攻时，抓住或抵住对手，从而使其身体的某一部位无法活动，这是保证自己安全的好办法。例如，当一只手牵制住对手时，则另一只手就便于攻击了。这种方法亦可作为反击和闪避时的保护手段。有力的刁抓、扭拧或制约对手的手，可造成对手反应能力的降低，或迫使其过早躲闪而失去对自己动作的控制。脚也可以用来牵制对手的脚以防止其起脚。在实战中，如果能擒住对手的手，并向前靠近，则可限制对手的防守和反击。在刁抓对手时，要注意保护自己或采用其它的防护手段，但要保持动作的紧凑性，当抓住了对手的手又被他挣脱时，则要做好阻截打击与时间差打击的准备。

(七)截拳道的寸劲拳

李小龙的寸劲拳相当有名，李小龙曾以此拳法在加拿大功夫协会创下世界纪录，而使观众大为震惊。

在出拳时，李小龙熟练地运用了转髋的外力和内力而产

生的爆发力进行了攻击。首先应缓缓地聚集能量，再突然释放出。且出拳前，手腕先向内微旋，在冲击的刹那，再瞬间外旋，以增加攻击的螺旋劲儿(图 66、图 67)。在这里，有许多企图在近距离内击拳打倒对手的人，但他们不是用击拳击倒，而仅是把对方推倒。然而对于拳击的技巧来说，绝不是推。在拳击中，力量强度的顶点是在接触点上。然而在推动当中，力量从 开始出拳就随着手臂的全部伸展而发放出去了。击拳的力量是来自髋部的转动，而推力通常是来自后面的支撑脚，把整个身体向前推进。

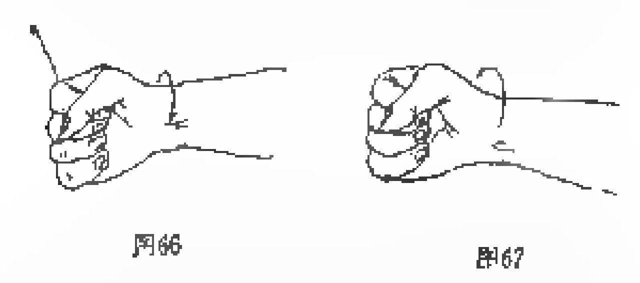


图66　　图67

另外，出拳时不应有探拳动作，而应直接打出去，在攻击目标点时，为了辅助力量，另一只手要猛地抽回，并向身体贴进。而且身体的内力是由丹田发出，而不是由两肩产生。要做到这一点需要假设水是由丹田送出，并在相当于水管的两臂中流动，这样手臂的端部，就变得有力。要保持手指的放松和舒展，并感到好象水要从拳峰涌出一般。也可以说，寸劲拳是增强人体流动的内力，使全身保持放松状态，而又不失去打击力的最好方法。

（八）截拳道的上击拳

1. 上击拳的特点

在截拳道中，前手或后手之上击拳，常有效地运用在近距离作战之时。也就是说，一旦贴近对方，即有甚多机会运用此拳法。上击拳可用来作为攻击头部的武器，但事先应明确一点，除非自己洞悉对方企图，否则头下垂或身体前俯，只会使你自己挨上上击拳。

出拳时，身体微摇晃。记重而狠的上击拳常由稳固的马步而发，因此需练习在击中对方的情况下才出拳，攻击前先迫使其后退至绳边或角落，则浪费力气在发空拳上，若对手先出拳，则避开，再结结实实地不等对方有机会逃走，即施以反击。实践中，应保持自然、放松、迅速和良好的判断力，由此培养自己的信心。

2. 运用方法

可由戒备势开始（图 68），双腿先保持弯曲，出拳瞬间再突然撑直双腿。在攻击接触至目标时，微垫起双脚，身体再向后靠，当用右拳出击时，身体重量较倾于左脚，反之亦然。当对付一个右脚在前的对手时，欲用右前手做上击拳攻击时，先缓一缓，以左手霓对方右肩前片刻，确定自己不会反遭对方上击时，方可采用此法去重创对手（图 69）。倘若对方因出拳而身体前倾，这正是很好的时机，并可以此拳扰乱其右手的攻击。前手上击时，中途先抓右手，再猛然“铲上去”攻击对手下颏，将其击翻在地。

在贴身近战时，须迅速闪进，即前脚踏近对方，在同一瞬间，身体下闪至上击拳攻击方向另一侧，做动作时，双腿须微

屈，回愈收愈好，为保持平衡，后脚必需适当地外转，后手亦须保护好。如配合侧向移步，上击拳也是一甚好的攻击方法，原因在于侧方移动同时亦是闪躲，相仿佛的是，可以有效地攻击正在移动的对手，特别是重心不稳的对手。记住一点，一旦在对方贸然趋前攻击时，对手受伤害必然最大。

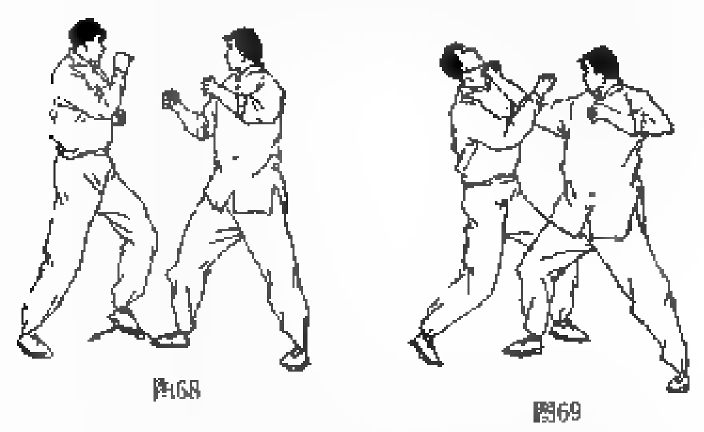


图68　图69

（九）截拳道拳法技击要诀

在实战中，李小龙个人认为"拳学但求得其真意"，若拘泥于一招半式之间的来源问题，或一意追求正统，而疏忽于拳理中优劣正误之法，无非抱残守缺；尤其对于讲求活用随意，脱离旧一套"对折式"武术传统观念的截拳道功夫，更不应有此种狭隘的思想。

截拳道最重"借力巧打"，故练习截拳道必须注意以下的阶段：先懂"舍力"，继续"卸力"；精于卸力，方可学"借力"。如只学以力取胜，遇弱敌可胜，遇强敌则必败。唯卸力后方能专练"以技制胜"之法。如此，敌力强弱已属次要，而精于卸力（即

化解对手的劲力），敌人臂力再强亦难加于我身，这时便可反借对方力度以攻击对手。因此，练习截拳道拳术，最注重全身松弛，出手轻柔、敏捷。若将全身肌肉收紧，出拳时以本身臂力蛮打出去，以为如此便可使拳劲猛烈，是犯了传统的“力蓄于臂而不能尽放”之忌。在这里，拳力轻重，全凭运力之道，若不懂使用，则本身以为打出千钧之力，施在敌人身上可能只余无几。如运用巧力，便是出手时看似轻松潇洒，但打在敌人身上的力度却沉重无比。

另外，截拳道还讲究“点点润”。意思是指练每一动作时，出手不可含糊、犹疑，动作不能混淆。每一连贯性动作之间，应略作停顿，即动作应快则快，应缓便缓，更要有节奏感，最忌像“赶紧收工”般匆匆忙忙草率要完了事。此外，练习拳术还要心无杂念，全神贯注于动作的位置之上，还要眼随手到，呼吸自然，切忌紧张，不可轻浮。谨记上述各点，方可为功。

下面介绍截拳道手法的实战特点：

1. 以攻为守

此截拳道战略之一。意指李小龙与敌人对峙时，与其等待敌来攻，不若先行采取行动主动攻击敌人，使对方在措手不及的情况下败北。且即使敌人能及时防守，但顾得招架已难以顾及攻击，而截拳道则可处于不败之地。

2. 以打为消

此为截拳道手法中较精妙之诀，意指当敌人攻来时，截拳道中某些甚简捷的动作，即能在对方攻势之下抢攻敌人，却以这同一的抢攻动作里所包含的力度、位置或角度等同时破解对方的某些招数。例如，当对手出左拳攻来时（图 70），李小龙的前手直拳早已由对手的左桥内侧，并借其头部略仰之势，抢

先攻击了对手的“中线要害”部位(此为“守中用中”之技击原理),故此李小龙的冲拳造成了“后发先至”的效果,使对手在此情况下中拳(图71)。

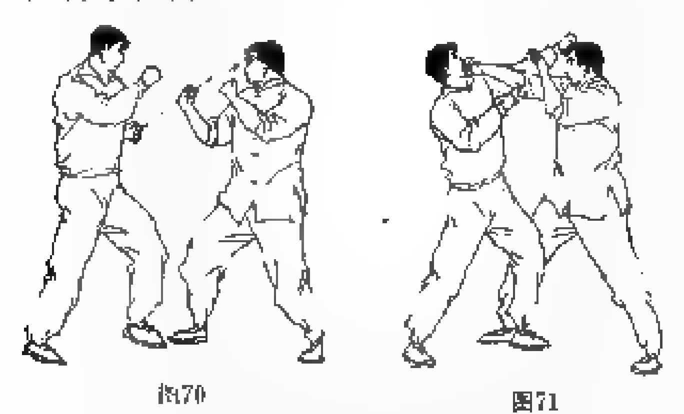


图70　　　　图71

由上述各动作可以显出截拳道的攻打招势并无一定秩序,只是按理而变。有时,在同一类似的攻击动作中,只因为攻击者的位置略变更或时间性的问题(如未到或已到,未入位与已入位,又或力度轻重等,即可引致不同形式的变化。故此截拳道的手法是“活”的锻炼,而不是死板的套路招势,这是最值得强调的。

(十)截拳道拳法力量来源

截拳道自创立以来,便以劲、疾的身手,自由并影和随意发挥的独特风格著称于世。简练、直接而深具实际效果是李小龙的技击特征,也正因为如此,李小龙才使截拳道超然于传统武术门派和拳道的特定模式之外,保持自我活力和个性而得以无限发展。而且截拳道并非是单纯的搏击技巧,也非固定概

念的门派，没有形式化的套路，它作为武术真理的整体观和搏击哲学适用于任何门派、拳道以及它们的习练者，并在对武术真理的永无止境的探索中得以日臻完善和发展。目前，尚有许多截拳道爱好者对截拳道存有不少模糊甚至错误的认识。抱有这些心理的截拳道爱好者们急欲一窥截拳道的奥密，却不知与截拳道真义相去甚远，以至无意中与截拳道实质相背离。

拳击的力量来自何处？这个问题似乎颇简单，有的人还可能觉得问得幼稚，但也正因为它似乎很简单，往往不引起人们的注意和进行更深层次的思考。其实这其中蕴藏着一个很深的道理。技击运动，简单说来说是躲过对手的拳头并使自己有效地打击对手。而怎样才算有效的打击对手呢？在这里，李小龙总结出了两点：第一是打击点在对手的有效部位，这样才能计点数；第二是以坚实有力的拳头击打对手的有效部位，而且击出的拳头有“杀伤力”。要做到这一点，就必须找出击拳的力量来源。这样才能有以自已坚实有力的拳头打击对方有效部位的方法。比如，直打右直拳时，只强调“左脚蹬地、转髋配合全身协调运动”，象这样的解释，未免过于笼统和抽象，特别是对于初学者来说，不易理解和掌握。那么，到底全身怎样配合呢？为何左脚蹬地和转髋？有何作用和意义等诸多问题，没有从根本上得到解答。初习者也只能似懂非懂，岂不是误人子弟。

击拳的力量来源于两条腿上，那么它又是怎样到手上去的呢？李小龙认为其运行路线应该是这样的（以右直拳为例）：由脚上发出，经腿上升到髋关节，通过髋关节的转动和挺出，配合全身协调运动，然后送至肩臂，再经手臂到达拳头击出。当然这种路线只是一种人为的设想，并不是拳手最初能体会

得到的，下面我们来对它进行力学分析。

首先左脚用力蹬地，这时由于作用力与反作用力，地面会马上给左脚一个大小相等方向相反的反作用力，于是这个力就随着膝关节的伸直而上升到左髋关节，但由于它要克服重力作功，因此力量上升是一个减速运动，到达左髋关节后，髋关节迅速右转，配合腰部肌肉协调运动。在这里，每一个关节都肩负着一项任务，膝关节作屈伸运动，从而把地面的反作用力送到髋关节。同时又要兼顾弥补上升时克服重力作功的损失，使其恢复或超过原来的速度。而髋关节的转动的挺出，恰恰解决了这一问题，圆满地完成了这一任务。它的转动使力量在髋关节处作了一次平面回旋加速，而挺出则是为了把力量送至肩部，肩关节的抖动正是聚合、集中力量的体现，可以随时准备爆炸性冲出，肘关节迅速伸展则使其爆发产生单向性。至于肩部的转动则起着加速和加长攻击距离的作用。

下面我们再以左直拳为例进行分析，左直拳是一种具有双重作用的拳法。在对手严密的防守下，应先以假动作引开对手的注意力，破坏其防线，从而达到掩护左拳进攻的目的。但在对手没有防备或露出空当时，则可以直接打入，这时右脚蹬地，重心移到右脚，左髋向前挺出，上体前倾、抖动肩部、肘关节迅速伸展，击出左手直拳。其力量运行路线则是：由左脚上发出，经腿达髋，再配合全身肌肉协调运动，到达左肩臂，经手臂到拳头击出。同样我们可以对它进行力学角度的解释，当左脚用力蹬地时，地面会对它产生一个大小相等方向相反的作用力，这个力随着膝关节的伸直到达左髋，再通过腰背肌肉的协调配合运动把它送到肩部，抖动肩关节进行聚合集中，在肘关节快速伸展的引导下，沿着手臂方向爆炸性冲出，这就是我

们前面提到的单向爆发性加速过程。在这里，李小龙左脚蹬地的作用主要是使重心前移，右脚蹬地则有两种作用：一是制动，防止因左脚蹬地使身体过分前倾而失去重心；另一种则是发力。而上体前探，则是为了加长攻击距离，当然有时你并不需要前探就能打倒对手，但李小龙认为学会它也是技击中的一大法宝，因为它可以出其不意地在对手没有防备到的情况下，突然加长距离，打他个措手不及，令其防不胜防。

以上所列之例，都是以李小龙右脚在前，左脚在后的姿势。如果是左撇子的拳手，左脚在前站成戒备势则分析的方法正好相反，也就不必再述。在这里任何练过和懂得技击的人都知道前直拳不比后直拳力量大，这时什么原因呢？从以上两例的分析比较，我们不难看出，当力量从脚底上升的时候，都要克服重力作功，是作减速运动。而后直拳在力量上升到髋关节时，由于髋关节的迅速转动，给它作了一次平面回旋加速，弥补了拳手克服重力作功的损失，而前直拳则没有，这就是截拳道两种直拳力量大小各不相同的真正原因所在。根据这个道理，我们还可以同时论证其它拳法，如勾拳的力量同样也是来自脚上。总之，拳法的力量来源需经过一个较为复杂的过程，但它又能在一瞬间完成，且环环相接，步步紧扣，稍有不慎，则容易导致前功尽弃。了解和掌握截拳道拳法的力量来源，对拳手在平时训练中科学地掌握训练方法，尽快提高技击实战水平是大有裨益的。

李小龙独创的截拳道是自由的武术整体之法，是以发挥拳手的智慧和潜质为最终目的的，是勇于打破常规，开拓思路，不为形式所束缚，勇于实践别人未曾实践的，使武术的探索向未知领域不断深化和拓展的自由的拳道学。这要求习武

者应具备客观的科学态度，这即是截拳道习武者应具备的正确态度。除此之外，最重要的就在于习者自身在实践中的体验和领悟了，这亦是理解拳法力量来源的指导思想。

第五节　截拳道的肘法

肘法在实战搏击中，属于截拳道的近距离攻击技术，并由于其技术结构在于充分发挥肘部的生理结构的攻击力，以及较好的发挥身体的劲力。故此，肘法的运用如果准确，在搏击中的攻击力是很大的。众所周知的泰国拳就以肘法犀利令人称绝，当然李小龙亦因此受启发而创造了截拳道的肘击法，但实际上是对咏春拳肘法的改进和升华。在咏春拳中，就有"宁挨十手，不接一肘"的说法，可见肘法的威力之大。

截拳道的基本实战肘法有横击肘、砸肘、上击肘和后撞肘，现分别介绍如下：

（一）截拳道的横击肘

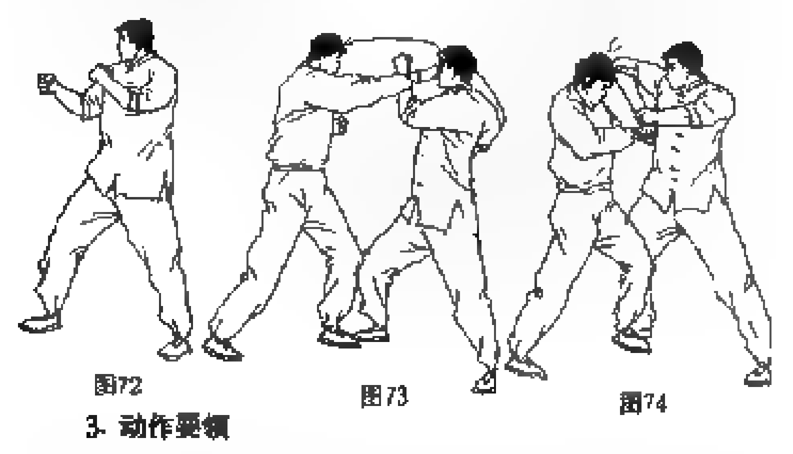
1 横击肘的特点

横击肘一般是在近距离拳法的基础上使用的，诸如李小龙在摆拳攻击的同时，就有条件促成横击肘。在这里，横击肘的攻击力，除了肘尖的击点坚实外，最为重要的是它能很好的贯充身体的力量到肘尖。而且据李小龙的解释，如果拳手肘法的水平高，那么其拳法的运用就更为自如。

2 运用方法

由戒备势开始(图 72)，如对方以右拳攻击我头部时，我方先以左手屈臂格挡来拳(图 73)，但这种格挡不宜过于向

外，只求格住来拳而不使自己受伤为限。而且借此机会，在拧腰转体的同时，右臂曲成平肘向前重创对手的头部或颈部（图74），将其击昏或击倒在地。


图72 图73 图74

3. 动作要领

肘法横击首先要根据自己与对手之间的距离变化，随时调整肘部的弯曲度，而且无论从什么角度攻击，拳背与小臂都务必保持平直，以保证力量顺达。横击肘的发力特点是充分地利用躯干力量，因此，无论击出什么角度的横击肘，都要注意有效地利用躯干的相应扭动，保证横击肘的力量。另外，技术和力量的合理配合要建立在步法的基础之上，一般横击肘欲出击时，均要有步法的配合。横击肘的步法配合要注意移动时的幅度，即提脚高度不能过大，它必须是贴地的移动，以保证整个躯干有节奏地与肘法变化相应地扭转。

在使用横击肘的过程中，易犯的错误有：格挡防守僵硬，肘击出现拙劲。纠正的方法是要养成格挡臂稍一紧张，肘就能"甩"出，并反复多练，使之协调。而且还要首先明确技术规格，

注意平肘的攻击部位。反之，如技术结构掌握不好，实战中必然会出现想使用横击时，结果动作不够准确，就会错过时机。

（二）截拳道的砸肘

1 砸肘的特点

用肘之道，以距离紧密为要诀，如用肘砸击，则必须适时发招，肘锋抵达目标时应是劲力爆发焦点。如用肘追打，则必须腰马合一，应适当追近敌人，始克为攻。据李小龙所说，砸肘在实战中之特殊价值，乃在能借以于瞬间破人头面，致血流不止，从而取得胜利。并总结出其运用之场合如下：

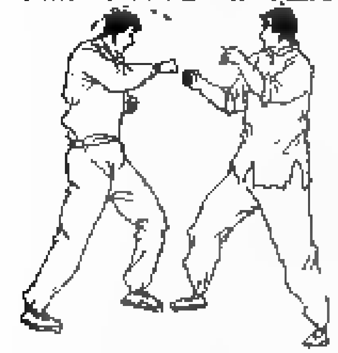


图75

（1）当敌下俯或追近抱我身，图以力搏时，可攀臂曲肘，下击其肩胛、后背或头部。用此式时李小龙常先用左手下按敌头部（图 75、图 76），然后再用右肘施以重击（图 77）。

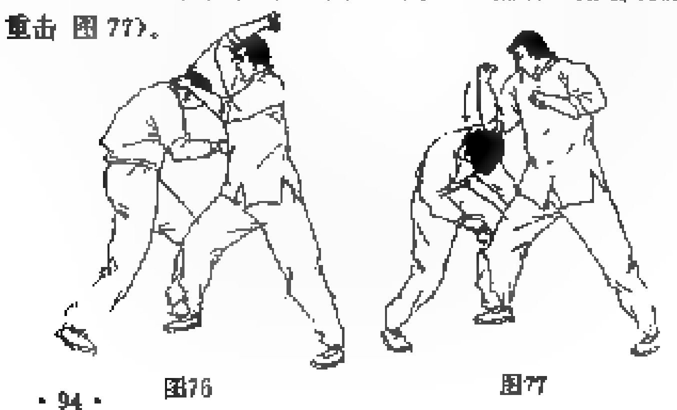


图76　　图77

(2)当敌冲拳而至时，可侧闪避之，并乘势在其后侧挚肘撞击，予以重创。

(3)迎战时以虚足乱敌意图，接着凌空挚右肘，下砸其头或前额(图78、图79)，并由于借助了身体下压之势，因此威力倍增。此为李小龙惯用之招法。



图78　　图79

砸肘的施发，是用肘尖作直线打击，故杀伤力甚大，其原理与其他肘法相同，主要区别是因肘向下打，因此需以身体下压增劲，而且动作由先起而后落，所以需一气呵成，不给敌人以防范之机。

2. 动作要领

在实战运用时，影响砸肘发力的主要原因，除了技术尚未熟练外，肩部韧带的柔韧性也很重要，因为如没有良好的柔韧素质，力量自然发挥不出来，因此要掌握这一技术，一般采取空劈练习，使肘关节适应这种技术结构、动作做顺，力量也就相应增加。另外，还要注意不要让砸肘错过机会，这种问题的

出现一般是没有把握住对手下闪到最低的时候实施砸肘。结果对方抬起身来，我们就无法用砸肘攻击了。在此，为了把握时机，练习时先两人配合，以体会对手的下闪的规律，以便做到准确的判断。但须注意安全，因为砸肘是极危险的肘招，能致人死命。

(三)截拳道的上击肘

1. 上击肘的特点

在截拳道的攻击武器中，素以上击肘(又称挑肘)最毒见称。原因是上击肘的肘骨坚硬尖锐，而且招短又劲力直接，加上李小龙的灵活运用，在近身搏斗时施发，可令人防不胜防，因为它的攻击目标正是对手双手之间的防守空当。而且据李小龙所说，精于上击肘之拳师，在任何位置、角度均可施击，并令敌人头破血流，且易如探囊取物，而有经验的拳手则能借此以扭转战局，反败为胜。

上击肘，是李小龙最常用的肘招，它循弧形挥砍而出，并可自多种角度攻击敌人，故除了原本与水平线或平行之攻击外，可在垂直线 180°内的任何角度上皆可出击，只不过所发之招路，有斜上击或正上击之别。并由于上击肘角度刁钻，无孔不入，故对手极难防范。

在实战中，施发上击肘最有效的场合，就是遇着对手惯用弧度较大的右拳或短拳，即敌如擅以拳击腹部或冲打中门时，最有效的折解，无过于用右臂守护中部(图 80、图 81)，接着直挥左肘上击之，往往便可一招建功，轻易破敌面部或将其下颏击碎而获技术击倒胜(图 82)。另外，如对手打法粗心大意，右手的防护位置过低，则是予以左横击肘连击的极佳机会。

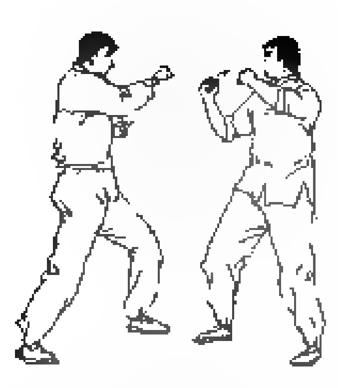


图80

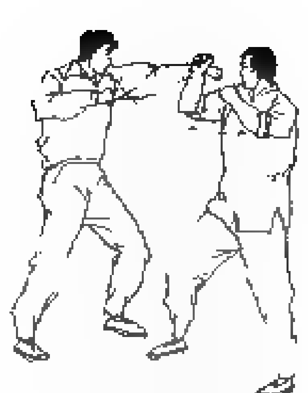


图81

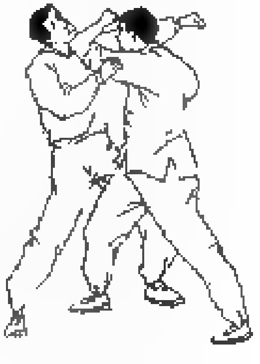


图82

练习上击肘的方法，主要靠沙包磨练肘之硬度，但又须多做空招练习，亦需配合马步的进退而出招，才能达到自然迅速的境界。

2. 动作要领

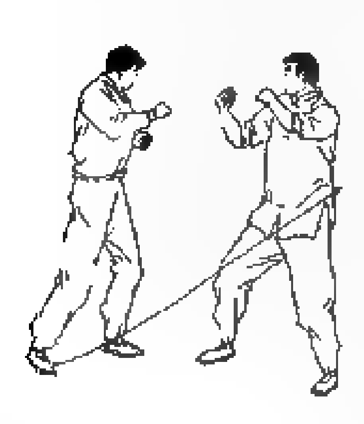
在近战时，李小龙常用此招法突入对手内围，而重创其面部，并由于发劲空间极小，动作尚快速灵活，为颇细腻之招法。其运用要诀，是与对手接近时，猝然抬臂提肘，利用维步和身体前冲之势，以肘尖攻击对手上盘要害，将其击昏或击倒在地。

(四)截拳道的后撞肘

1. 后撞肘的特点

后撞肘，乃技击名招，此招法既非常巧妙又很美观，为李

小龙大师其常用之技术。后撞肘击之实战运用，是在搏斗时觑准时机，猝然扭腰以此招突击，敌若疏于防范，必受其算。所以，后撞肘之技击要旨，是出其制胜。在截拳道中，基本之后撞肘招数又可分为两种，一是普通的后撞肘，另一则为直角反肘。普通之后撞肘的运用，是转身发动手肘，随势袭击敌人头、面等要害部位。攻击身体的后撞肘，则是在身体旋至背接对手时，才运臂弹肘向后刺撞，目标是敌人的肋部或心脏。


图83

2. 运用方法

运用时，可由戒备势开始(图83)，当对手用低腿向你膝部攻击时，你可迎合其腿踢时间，闪电般旋身切进，同时将右拳臂提高于身侧，以便蓄势运劲(图84)；接着，你可用后撞肘直撞敌面门，且快如电光石火，令敌无暇反应而中招倒地(图85)。遗憾的是，如此精妙之高超拳艺，至今在截拳道的研习者中已难复睹。

3. 动作要领

运用后撞肘的重点，是在于能否于瞬间旋身发招，而且须掌握到准确之时间与打击焦点，并平衡稳定不失重心。后撞肘之练习方法，先试在原地试行旋身后撞，动作宜慢，待掌握正确姿势和运动流畅及重心平稳后，再改向沙包攻击，以求得杀伤力。不过，后撞肘虽然有很强的威胁力，但却有其本质之弱点。原因是攻击范围狭小，须要急速转身才能打到目标，而且焦点掌握之难，亦不言而喻。再者，若遇到经验老到的拳手，后

撞肘将更难奏效，而对手仅需提高双臂招架即可消之，或后退半步使我方肘招打空，同时发动拳腿反击，即置我于不利地位。所以，今世之所谓的截拳道高手运用后插肘时，多数只是偶然作闪电式袭击而已，真正精于此技者却极少见。



图84　　图85

以上即为截拳道肘击法中4种肘法之精髓，这些肘法均为李小龙的成名打法，只要习者能细加揣摩，并加以变化发展，则足以获取截拳道肘击法之真谛。

（五）截拳道肘击法练习要点

据李小龙自己所说，截拳道不象某些人宣传的那样超凡入圣般的玄奇，或者仅是东摘西取的中西武术技术的简单罗列和组合。“截拳道的范围的确很广泛，它的存在和实质充满相对性，所以，习者可能会觉得它很简单，亦可能觉得它无从捉摸，这一切感觉，都要视习练者的观点和悟性而定”。练习截拳道的肘击法时更是如此。

练习肘击法的要点如下

1 肘招运用时均以肘尖击出，勿用前臂。

2. 用招时劲力发自肩、腰、马步之推动与突然的嘶叫声（即以声助气，以气助力）。

3 拳宜放松而贯力于肘尖。

4. 正确掌握时机和距离。在截拳道中，所谓掌握行动的时机，就是指在行动中发现和捕捉良机的能力。比如，当对手准备或打算移动时，当对手处于运动之中时等等。而且虽然速度和时机是互相弥补的，但是如果掌握不好时机，即使是快速的攻击也是无力的。也就是说，抓住攻击的时机，是做好有力打击的诀窍。

5. 两肘之攻防机能要互相配合。肘法运用之要诀 是与敌人接近时，猝然抬臂挺肘，利用马步和身体冲力，以肘法连续攻击对手要害部位，如对手被困于绳角，则更应抓住战机，给予其以致命攻击。另 种适用情况恰好相反，即在被迫至气力不断或背绳应战时，可提双拳紧护头部，以伺机反扑；而且上体须左右旋动招架，以消解敌攻势，同时运肘迎击，藉此得到喘息机会，此乃截拳道攻、防同寓之短距离实战技术。

第六节 截拳道的基本腿法

李小龙经过长年精益求精的潜修苦练，使自己的实战搏击功夫逐渐娴熟乃至达到了一个更为高深的境界，而且尤以腿功的精湛而著称。因为他能将凭空下落而无所依附的5厘米厚的硬木板 脚踢碎 他能用快速凌厉的腿法令包括泰拳王在内的搏击高手俯首称臣；他能不管面对什么样的技击对

手，也不管他级别 实力如何，都可以突破其防守并进身踢倒对手。作为才华超群的一代武术奇才，无论是在表演场合还是在正式比武中，李小龙都兼具阳刚与阴柔之美的身手无拘无束，出神入化的截拳道脚法更是无不令世界技击高手为之叹服，使众多拳迷为之倾倒。实实在在，有目共睹的截拳道真功奠定了李小龙在国际拳坛上的至高地位，也使中国武术在世界范围内产生了广泛而又深远的影响。但是，随着一代猛龙的消逝，仿佛截拳道之技击真功绝技亦随之而去。因为，迄今为止，在世界武坛中难以数计的李小龙的追随者里，并没有谁能够真正脱颖而出以取代李小龙的武术地位，更没有谁能够弥补李小龙在广大武术爱好者心目中留下的情感真空。这从某种意义上说 是因为世界上只有一个李小龙，从截拳道的传播、继承、发展方面的因素来看，却是因为在当今众多的追随者中根本无人能够充分领悟和理解截拳道功夫的拳学真义，也就更谈不上技法的运用了。在这里，据李小龙自己所说"看待截拳道的态度正确与否是截拳道爱好者迈向截拳道大门的主要问题之一"。

李小龙吸取了中国传统武术中北派腿法和泰国拳、空手道、跆拳道以及法国腿拳道等功夫流派中腿法的优点和特长，而创编了曾轰动世界一时的截拳道腿击法。并由于李小龙在搏斗中每战必胜，所以截拳道腿法在全世界引起了强烈反响，从而使得世界上一些技击高手纷纷仿效研习。在实战中，腿击法是截拳道拳术体系中较完整的一个组成部分，是当今国际武坛上有极高实用价值且最具威力的优秀腿法。并由于腿法在搏击中占有极其特殊的地位，因此李小龙将它称之为最有效的攻击和防守的武器，而且运用的比例竟高达80%，这亦

是截拳道的最大特色，因为李小龙认为，在人体的四肢中，腿力较手臂为甚大，因此截拳道非常重视腿法的运用。截拳道也就是以其丰富多变、强劲有力、优美潇洒的腿法著称于世，并被世界武坛公认为世界腿击术流派中的"王中之王"。因为腿法与手法、肘法等相比可谓占尽了便宜。首先，腿比手长，故可以缩短攻击的时间和距离 第二，腿法的力量大，在关键时刻往往能够发挥出异乎寻常的威力来；第三，腿法的攻击比较隐蔽，因此具有攻其不备、出奇制胜的功能，并使手肘法在攻防中的不足得到了弥补；第四，要想阻止腿的踢打相当困难，而且有时即使及时做了防范，但仍免不了被踢击的余力撞倒或踢伤。

以上所述便是李小龙极力推崇腿法的主要原因所在。

练好截拳道的基本实战腿法，是一个想成为搏击高手者所必不可少的阶段。截拳道的腿法计有50余种，但真正实用的也不过是十余种。现为了使习者能在最短的时间内学到真正实用的腿上功夫，因此，在这里只介绍其中最实用、且最具代表性的十余种基本腿法技巧如下。这十余种基本实战腿法根据实战情形还可分为地面腿法技巧、腾空腿法技巧、地躺腿法三类，现一一介绍如下。但在练习实战技巧之前，须先了解截拳道腿法攻击的实战要诀。

(一)截拳道腿法攻击要诀

在教授截拳道的过程中，笔者认为，作为李小龙技击法的宣传和传播者，只有首先将截拳道拳学宗旨真实客观地予以介绍，才可能去除截拳道爱好者们在研习过程中的片面之见，而还一清晰真实的截拳道本来之技击面目与习者。如此方可

使拳手在正确的态度上开始截拳道拳学高峰的攀登里程。

截拳道腿法攻击的要诀

1．出脚前：一定要保持全面的戒备势，并使精神和肌肉充分放松，以保持顺畅的出脚速度。

2．出脚时：踢出的腿要精简利落，并有令人不意的简捷与直接，且快速踢击时的身形尤如眼镜蛇一般，快得令人防不胜防，并由最直接的路径极力攻击对手的要害部位。

3．击中目标时：要有穿透对手的感觉，而绝非将力量作用在表面，同时还要严密防护自己，并保持平衡。

4．攻击后：要快速回防，即用细心的戒备势来加强动作的施展，并准备进行下一个回合的搏斗。

另外，李小龙还要求在实战时需具备"四个同时"，即进退同时、架打同时、闪打同时、攻守同时。中心意思是说实战中的进攻与防守是相互统一的，在截拳道的实战中，没有单纯的进攻，也没有单纯的防守，而是攻守合一。而且在理论上，李小龙认为可以把攻击与防守分离开来，但在格斗中却不能把二者分离。而且那种单纯的防守是一种消极的防守，其结果防不胜防，处处挨打，可如果只顾进攻也不行，要知道进攻时，也正是最容易被攻击的时候，所以说单纯的进攻与防守都不足取。特别是运用腿法攻防时，更是如此，因为腿法在攻防中所暴露的空门要比任何技法要多。另外，截拳道技击法还要求一出脚就应具有攻、防两种意义，也就是说，在时间上攻击与防守必须同步进行，说是防守（反击）又击中了对方，说是进攻又闪开了对方的攻击路线，总之是攻中有防、防中有攻，攻不离防，防不离攻。众所周知，截拳道的攻击（踢击）速度极为惊人，原因之一便是因为它坚持了攻守合一的打法，故大大提高了踢击速

度，并在最短的时间踢中对手。而传统的打击法则是在防守之后再攻击，与截拳道的在防守的同时就反击的打法相比，正好慢了一半的时间。

（二）截拳道的地面腿法技巧

虽然截拳道的腿法博大精深，在世界上堪称一流，但其之所以成功，则完全赖于坚实的基本腿法基础。在截拳道的搏斗中，多以地面腿法基本实战技巧创造机会和条件后，再用重腿法（腾空）给予对手以致命的攻击。通常人们所谈及的"李三脚"或"连环三脚"就是其基本腿法的一种复合运用，所以练好基本腿法对于习者研习后面的高深技术尤为重要。但截拳道不是为传播或保留李小龙自己的固定武术技法而创，他创立截拳道（特别是腿法）的目的在于向人们揭示武术本质以及它的普遍规律和原则。所以，截拳道是一种超越所有受固定套路和思想限制的武术流派而追求武术真意的武术大"道"，并给习武者以武术整体之道，让习者本人凭借求真、务实、客观的武术精神去发展、探索截拳道的实战技法。进而根据李小龙的基本实战腿法独创属于自我的新武技，才是截拳道创立和传播的宗旨所在。也正因为如此，李小龙才使截拳道超然于传统武术门派和一般拳道的特定模式之外，并保持自我活力和个性而得以无限发展。

截拳道的地面基本腿法技巧有：低侧踹腿、高侧踹腿、正踹腿、前弹踢腿、勾踢腿、扫踢腿、摆踢腿、后踹腿、勾扫腿及旋踢腿。现分别介绍如下：

1 低侧踹腿（截踢腿）

在截拳道中，由下盘向对手的小腿或膝部发起的侧踹攻

击，主要用于遭遇战，而且不论在攻击中起脚还是突然间起脚都具有很强的爆发力和杀伤力，并可一举踢伤对手。另外，它还是复合进攻之前用来缩短距离的一种技术。有时，还可称为“截踢”腿法。因为这种腿法还是截拳道中最难对付的防御战术，如果熟练地掌握了它，则几乎可以阻止任何形式的进攻。据李小龙解释，运用这种腿法的目的是抢在对手进攻之前去踢击他。为达此目的，拳手必须具有比对手快得多的速度。事实上，李小龙对这一脚踢得非常快，因为他能在一秒钟内连击数次，并且能用此腿法一下击断数块木板，其威力即使是泰国拳士亦不敢对之小觑。

在截拳道中，对胫骨和膝发起攻击，可谓是首要的，因为这两个目标离你最近，并且暴露在外，不易防守。此外，你若能在适当的距离上踢击，则能使对手致残，轻者能使敌皮破血流、筋骨酸痛，重者骨裂骨断，倾刻倒地。因此如低侧踹腿首击成功，可以频频使用，接连进迫，而致敌一败涂地（此为李小龙绝招之一）。而且这一脚即使不甚厉害，也同样可使对手丧失主动攻击的勇气，并将其拒于一定距离之外。在这里，由于低侧踹腿进攻时的路线较低，故能隐蔽进攻的意图，因此实战时容易得手，但要求攻击频准确，如没有准确就谈不上凶狠。而且相对来说，由于低侧踹腿攻击时危险性较小，而其作用并不小，因此，新手较乐意采用。

运用方法：可由戒备势开始（图86），先使前脚前滑10厘米，使重心前移并带动后脚迅速向前，接着，以左脚为支撑脚，并将右腿迅速屈膝提起（图87、图88），脚尖向上勾起；当膝关节提至与小腹平齐时（图89），用力拧腰调髋，右腿由屈变伸，斜着身子踢出有力的一脚（图90）。攻击时力达脚跟，眼视攻

击目标，在这里，身体适当侧倾是为了避开对手的打击和使踢击更加协调、有力。

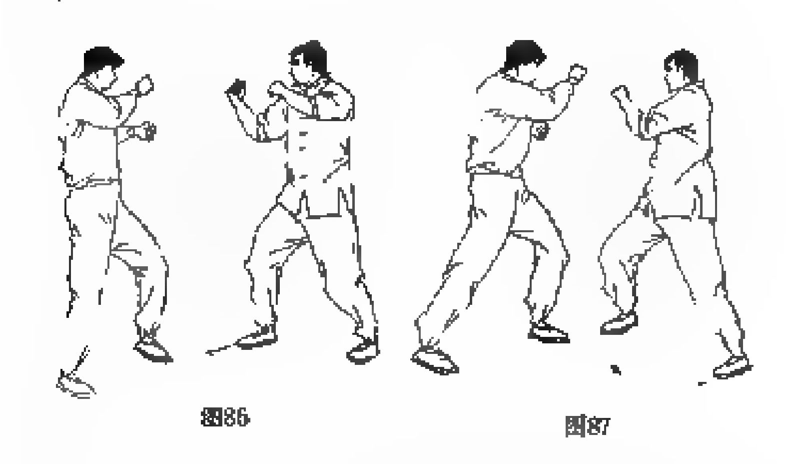


图86　　图87

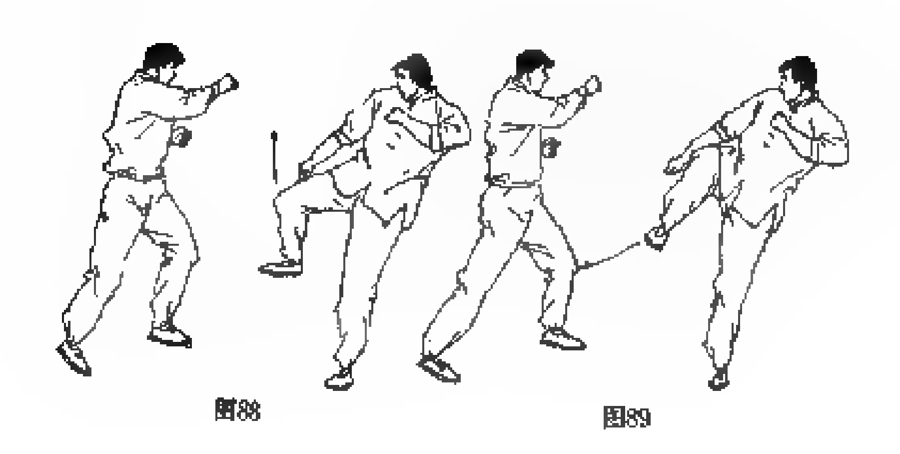
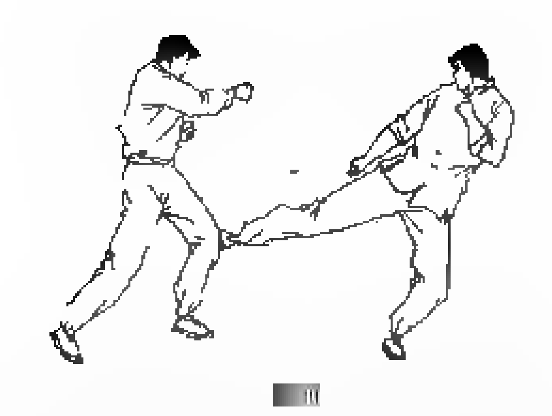


图88　　图89



图

动作要领：踢击时劲力要猝弹，发腿攻击时要准确而毫不犹豫。而且首先要拧腰、屈膝、髋关节内收，然后要纵腿、挺膝、送胯，用以协调攻击。并要先转身后发腿，以躯干带动下肢。但要注意一开始时髋关节要“收”，膝关节要“屈”，踝关节要“扣”；踢击时髋关节要送，膝关节要伸，踝关节要纵。整个动作要快速、连贯、有力，一气呵成，不可间断，并要一踢即收。而且支撑腿要稳，发力要猛，要有将对手膝盖踢碎的感觉。

低侧踹腿攻击时，高不过腰、低不过踝，属于下盘重创型腿法。并适用于远距离和中距离作战。且主要用来攻击对手的膝关节与胫骨两大重要部位，故命中率较高，打击强度较大。在战术上，李小龙多采用半路拦击的截击法和顺其之势，攻之其心的顺势攻击法，还有诱敌深入的以退为攻击法等。

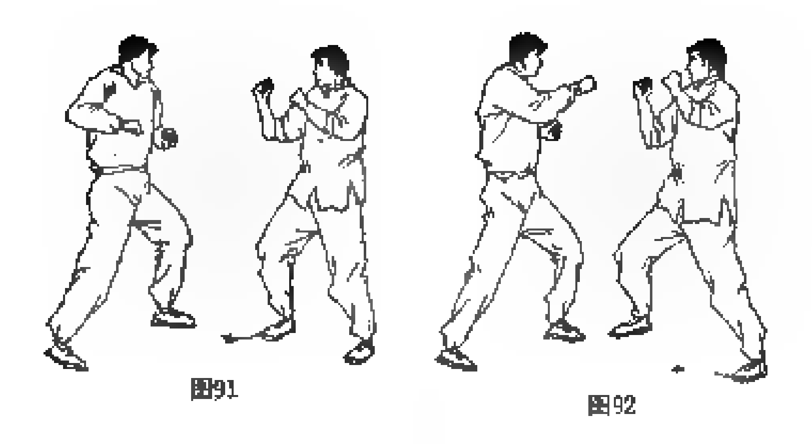
2. 中盘侧踹腿

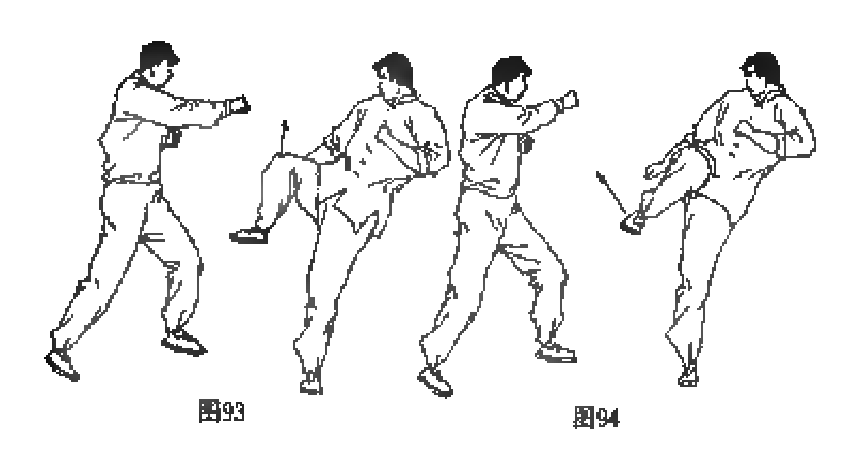
在截拳道中，由于中盘侧踹腿威力最大，杀伤力最强，所以在攻击中无坚不摧。故又被李小龙称之为“斧刃脚”，即攻击时尤如斧刃砍出一般。因此李小龙踢腿技术又有“快刀斩蛆”

之称。在进攻中，迅速敏捷的侧踹腿可以作为最有用的踢击，即应抢在对手未来得及防卫或避开之前，便迅速起脚攻击，同时还要努力使对手无法利用你进攻中所暴露的破绽进行反击。并要努力通过猛烈的踢击去打痛对手，给他造成心理上的压力。另外，在训练中还要注意起脚、落脚和恢复原姿势，并要学会在各种情况下都能控制身体平衡的本领。这样，就可在前进、后退、左右迂回等各种运动中，自如地从各种高度和角度上起脚侧踹。

侧踹腿攻击术，是李小龙最厉害的一种踢击法，是腿击法中的一张王牌，可在远、中距离发挥巨大的威力，而且这种腿法若从较远的地方冲过去，还可利用冲击的惯性来增加腿击的力量，因此有效的一脚，完全可以将对手踢倒在地。在实战中，最有效的踢击是先于对手的侧踹攻击。另外，侧踹还可以用作防卫的手段。比如，当对手向前移动攻击时，即在其攻击尚未到达之际，便可用侧踢腿快速踢击其身体，以阻截其发起的攻击。但遗憾的是，很多技击家却未能得益于这一瑰宝，他们虽然也用腿，但却没有足够的力量来构成伤害和威胁，这点习者须注意。

运用方法 可由戒备势开始(图 91)，先使前脚前滑约 10 厘米(图 92)；然后，左脚视与对手之间的距离而突然向前推进，当左脚站稳的同时，右脚应屈膝提起(图 93)，当脚掌提至支撑脚膝关节处时(图 94)，支撑脚外展，同时身体速向左转，髋关节内收，右脚猛力挺膝，向右前方目标猛力踹击，着力点在脚外缘与脚跟，而且支撑腿要伸直，眼视攻击目标(图 95、图 96)。待腿击力量充分发出后，腿要快速收回。


图91　　图92


图93　　图94

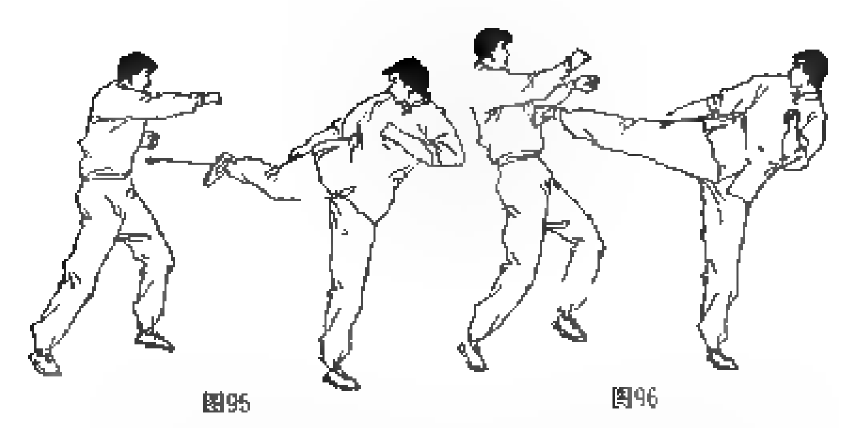


图95　　　　图96

动作要领　在踏击时髋关节前送的目的要为了增加上腿的力量和作用范围，而身体略后倾是让自己的身体远离对手，放长击远，并延长打击距离，增大打击力量。此招属于重创型腿法，主要用于攻击对手的胸腹部和肋部等重要部位。战术上多采用快速抢进的以进为主的击法和半路拦击的截击法。

踏击时，要以腰带腿，并转体拧髋。发力时挺膝、送髋。要求以膝关节、踝关节和脚跟节节顺势一气，用力向侧前方踏击。而且动作要疾发速收，力从内发。切记，踢击中的爆发力是由踢击之前猛然扭臀展髋所产生的，同时还要想象此脚的杀伤力要穿透到对手的身体背面去，果真的话，自能一脚制敌。在这里，还应注意的是，李小龙在移步接近对手并欲起腿攻击时，是两眼盯住对手的面部，而不是要看踢击的目标，这样可隐蔽进攻的意图，使对手捉摸不定。

在训练中，为了增强腿法的威力，李小龙还经常做用脚踢碎5厘米厚的木板的练习，而且经常是一口气连踢几百次，直至大汗淋漓，疲惫不堪时为止，当然目的是为了锻炼经久的攻

击力和破坏力。练习时，李小龙惯于将一块厚木板从他的肩膀上的高度下落（图97），然后，当它下落到半空中的时候一脚将其踢碎（图98）。如果李小龙的踢击只有力量，而无猛烈的踢击速度，那么厚木板只能被踢飞而不能被踢碎；如果他的踢击仅有迅猛的速度而无力量，则木板也是不能被踢碎的，因为一块没有支撑、没有依托的厚木板，想用侧踢腿来击碎它又显得太厚了些。对此，李小龙曾说过，如果有人不相信此腿法的威力和劲道的话，尝试一番自然可以知道其凌厉程度。记得，一位空手道搏击冠军曾说过："与李小龙搏斗将令人沮丧，因为那与自杀无异。"李小龙的这种练腿方法来源于泰国拳中的"脚踢香蕉树茎法"。

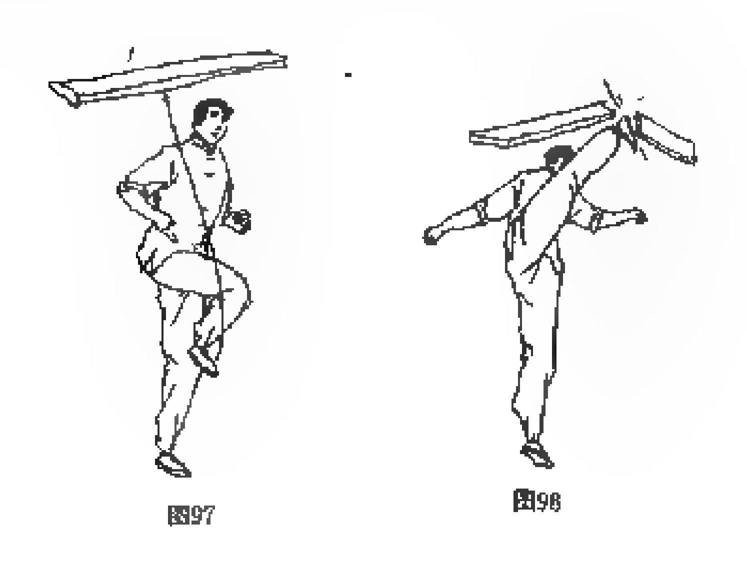


图97　　图98

3. 上盘侧蹬腿

在截拳道中，李小龙的上盘侧踹腿亦属重型腿法。因为其打击强度较强，后助力较大，故创击力量能入里透内，而且由于用于攻击对手的头面部，所以很容易造成重伤。此腿法在中距离作战中，势不可挡，但不宜于用于远距离作战，原因是，踢击角度虽高了，不过攻击距离却缩短了。在战术运用上，上盘高侧踹腿主要以假动作后重击与半路拦击的截击法最易奏效。由于高侧踹腿动作难度较大，故在实施过程中容易失去身体平衡，尤其是由远处贴近后踢击时更是如此，所以高侧踹腿较其它腿法难以掌握。据李小龙所示 欲练习快速侧踹腿，应取戒备势并假设对手的前脚就在前方，当你踢出一连串角度向下的侧踹时，两眼须紧紧盯住假想中的对手的面部，这种训练的目的，是使脚迅速有力地踢出。而且这种训练的目的不是为了练习踢击，而是练习尽可能地向高抬腿，而且为了踢得更高些，例如踢过头顶，你则必须想办法进行柔韧性的训练。

在踢击时，动作越快越好，开始练习时可能觉得别扭和不自然，并掌握不住身体的平衡，但要每天坚持半小时，直到做得流畅和能够保持身体平衡为止。

运用方法：可由戒备势开始(图 99)，为了接近对手可先使前脚前滑约 10 厘米(图 100)；然后左脚视与对手之间的距离而突然向前推进 并将重心放在左脚上，且以左腿为支撑腿(图 101)；当左脚站稳的同时，右脚应屈膝抬起并从支撑腿旁擦过(图 102)；此时视线应盯准想要踢击的目标，接着右腿迅速由屈到伸，猛力挺膝，脚尖内扣，随着口中的嘶叫声而猛力踢出(图 103、图 104)，重创对手的头部或面部要害处，并将其踢伤或踢倒在地。待力量充分发出后，右腿应迅速收回。

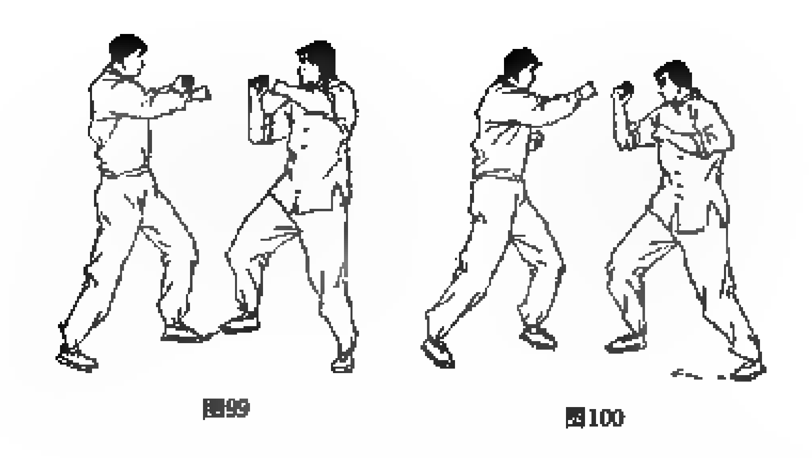


图99　　图100

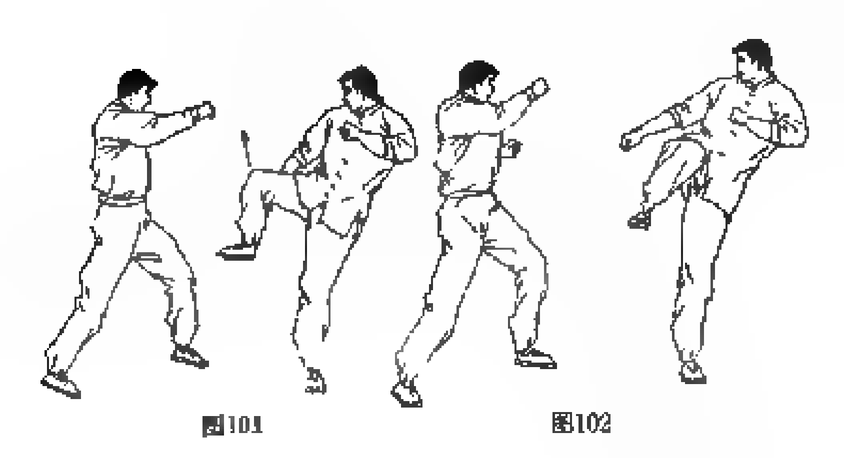


图101　　图102

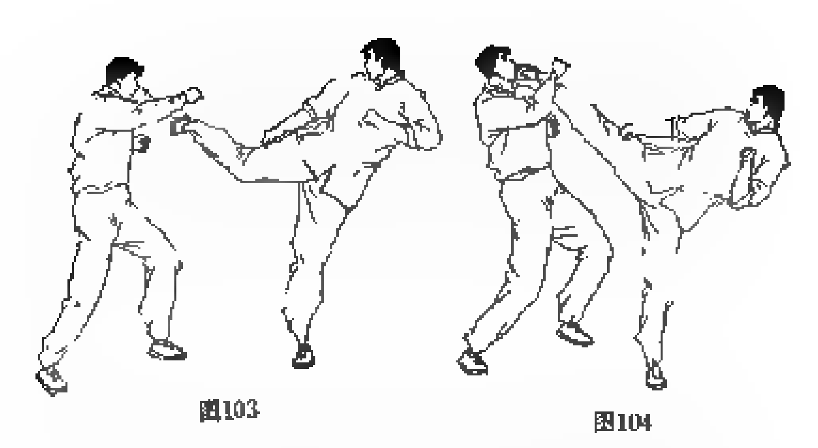


图103　　图104

动作要领　李小龙要求踹击时，首先要拧腰收胯并转体，而后要挺膝、送胯，收腹含胸，力达脚外缘与脚跟，其目的是放长击远，重创对手。而且要求膝关节、髋关节、踝关节和脚跟节节连贯，顺势发力。整个踹击过程，从起势到收势不能间断，要一气呵成，疾发速收。踢击要快、准、狠、稳，方可制敌于瞬间。

[illegible]

在截拳道中，李小龙主要用此腿法来试探、攻击或实施反击，它还可以分为脚尖踢、脚前掌踢和脚跟踢三种形式，其中以脚跟踢最具实战威力和最常用，且多用来攻击对手的心脏、小腹和裆部等薄弱环节。因此，正蹬腿亦属于重创性腿法，主要用来打击对手的中部要害部位，而且熟练后也可用来攻击胸部。在战术上，李小龙主要采用截击法和直接抢进的以进为主击法。

在实战中，此腿法专取敌中盘，攻敌小腹或下阴，故在传统武术中又名“阴门腿法”，而且因其在实施时身腰放长、腿之进击，如蛇伸舌，故而又获“毒蛇吐信”之说。“万腿首于阴门”，

这即是说，其它腿法，莫过于此腿法之狠毒。所以李小龙曾告诫门徒"阴门之腿不可用"，这是指其险烈而不能随便轻用伤人。然而，对于攻击胸、腹部来说这仍不失为一种有效的技击手段。

腿击之前，应看准敌之胃脘空当的确切方位，并对于敌攻我之招法应有所估计。而且在我们实施正蹬腿时，一起腿，支撑脚就要相应提踵，然后提起的右脚就有居高临下的优势的发力，平常练习时，应注意将蹬的脚先"拿起来，再蹬下去"，以强化攻击力。据李小龙所说，在使用该腿法，还要随时注意带动其它继发的攻击动作，以便得手后的立即扑进。但是，在截拳道中，向前踢击并不常用，因为在戒备中没有充分的机会运用它，且在攻击时常可使身体的正面要害尽数暴露了出来，而违反了咏春拳或说截拳道的"守中用中"的原则。但是对于许多不知保护好小腹的对手来说，此腿法还极为有效。另外，这种腿法和低侧踹腿一样快，而且是在对手同你面对面的情况下使用的。比如，你以身体的右侧在前的姿势进攻，而对手以身体左侧在前的姿势站立，那么用一般的腿法是无法踢中对手的裆部和腹部的，因为它的左腿保护着这个部位，而如果你站立时略向右转一些，和对手形成一个角度后，你就能够轻松地踢中对手的裆部了。正蹬腿与侧踹腿所不同的是向斜上方踢出，这和侧踹正好相反，但是发力却和侧踹腿一样，即在左脚即将到位时，突然送髋以产生爆发力。不过，这也是一种比较难掌握的腿法，因为这种腿法所产生的爆发力，必须是送髋与踢击动作同时进行。

运用方法：可由戒备势开始(图 105)，先使前脚前移约 10 厘米(图 106)，然后左脚视与对手之间的距离而突然向前推

进，并将重心放于作为支撑腿的左脚上(图 107)；接着，在左脚站稳的同时，右腿迅速屈膝并尽量向上提起，且脚尖上勾(图 108)；当膝抬至与胸平时(图 109)，视线应盯准目标；随后，右腿猛力由屈到伸，向正前方蹬出，去重创对手的腹部、裆部或心脏(图 110)。而且，李小龙曾要求拳手在踢击前身体要前倾 踢击后身体要略后仰，以增强右腿的攻击力。

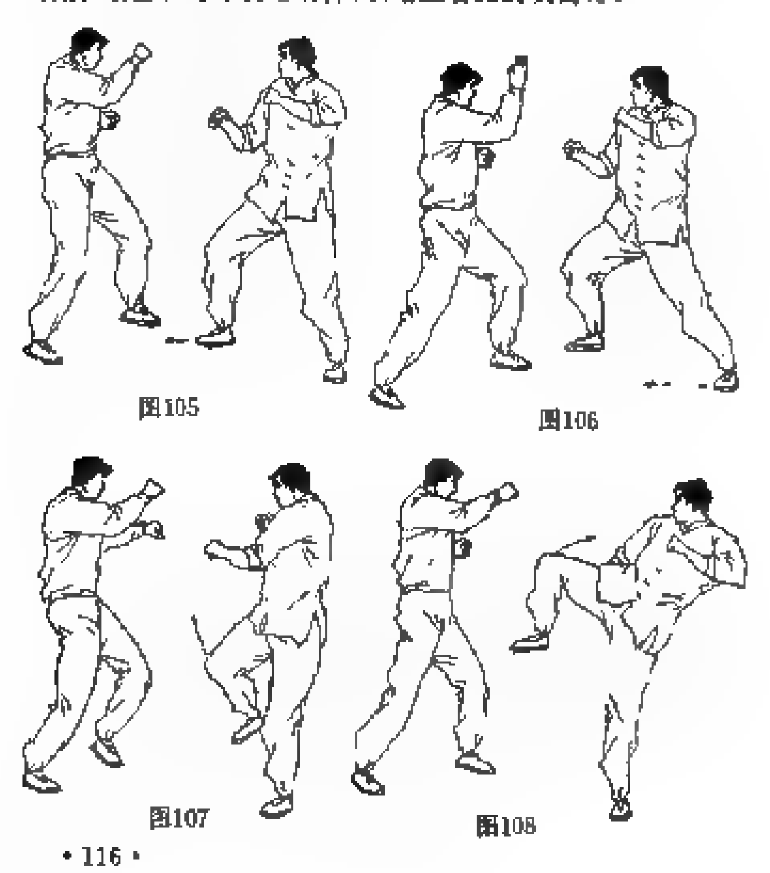


图105　图106

图107　图108

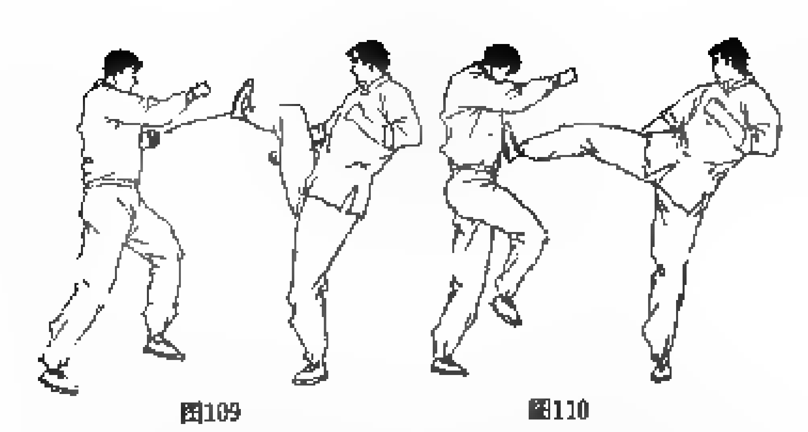


图109　　　　　　　　图110

动作要领：踢击时，首先要提膝、含胸，髋关节内收，膝关节提起，然后提髋、挺膝、送髋，力达脚跟，背向后倾以便发力。力量要求从腰胯而出，再传至膝关节，并由屈而伸，推至踝关节，且脚尖上勾，最后达于脚跟。整个踢击动作李小龙要求要快速而连贯有力，不能间断，要疾踢速收。支撑腿要稳，踢击要准、要狠。正蹬腿高不过胸，低不过裆，属于中盘腿法。

5. 弹踢腿

在截拳道中，前弹踢腿不属于重创型腿法，但因其动作简单、直接、刁钻、强劲，故和其它腿法相比，在踢击过程中所消耗的时间较短，因此攻击的准确性、命中率较高，攻击性也较强，在截拳道中以“短、脆、迅、快、狠”而著称。此招术适用于中距离作战，主要用来攻击对手的裆部、心脏与下颏处。在战术上，李小龙多采用先发制人的以进为主击法和半路拦击的截击法。

在实战中，李小龙专用此腿法攻击对手的下巴，是击敌上盘之绝招性腿击法。李小龙以此腿法进击时，状如蛇之窜进，

且准确攻击并以凶恶而出名。在实际搏斗之中，往往会遭遇到比我方强大之敌，但他又不贸然攻击，而是上下防守，步步进逼，在形势紧迫，似无妙招可破时，即使用该腿法进击，terms破强敌之势。李小龙在法国脚踢术的基础上对此踢法进行了再创新，从而使这种踢法更富有攻击性，它并不象传统的那样单纯由膝脚，由下至上踢去那样简单，但也没有一个固定的踢式，它是以圆形或向上发劲，向对手的身体中心线实施进攻。在实施时，李小龙常常是迂回避开对手的攻击后，再实施反击或配合组合技法去重创对手。据李小龙所说，在敌方猛烈的攻势面前，运用此腿法时要有敢斗的勇气，能胜的信心，并大胆使用动作。绝对不能犹豫，否则的话，对方会由于你的胆怯而信心倍增，从而更猛烈的发动攻势。另外，作为一名截拳道研习者你还须懂得一个原理，即敌方的空当只有在他攻击你时，才会暴露在你的“有效火力”范围之内。因此，你要攻击对方，取得胜利的最佳时机，也是他对你发动猛烈攻击之时，此时你要迅即反击他的“空当”。这时，由于双方都在向前运动，因此力量相反，故被踢击要害后效果将倍增。

运用方法 可由戒备势开始（图 111），当你欲先发起攻击时，可先用冲刺步接近对手（图 112），此时应将重心放于左脚，右腿迅速屈膝提起（图 113）；当脚掌提至支撑腿膝关节处时，右脚面绷平（图 114）；接着右腿迅速向前猛踢，腿由屈到伸，力达脚前掌去重创对手向前探的下颏（图 115、图 116），将其踢昏或踢倒在地。

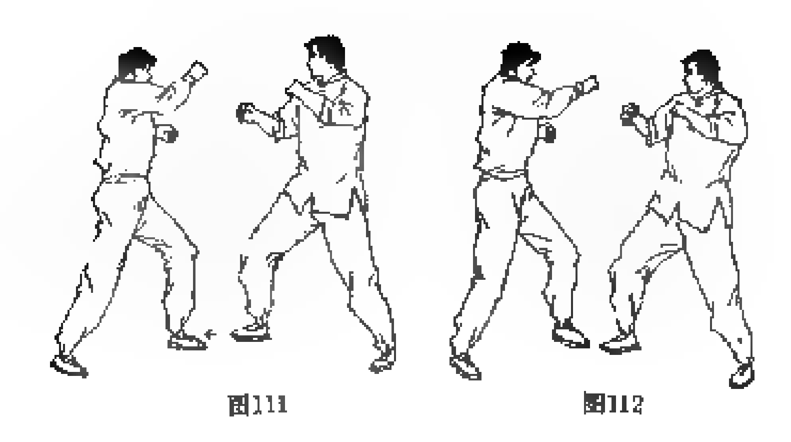


图111　　图112

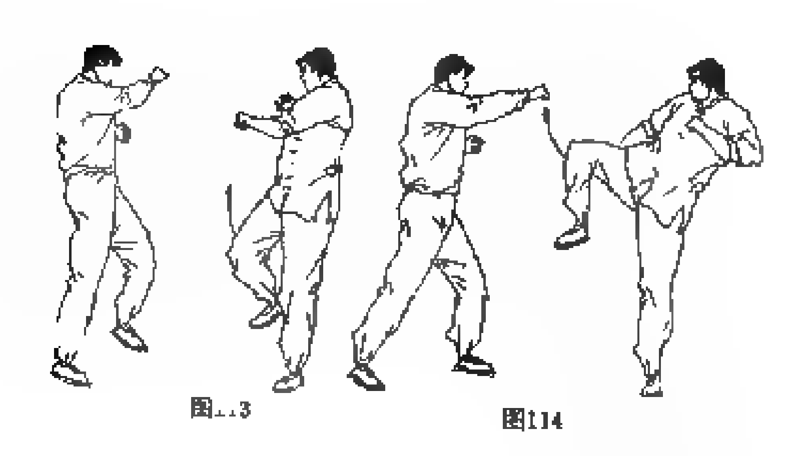


图113　　图114

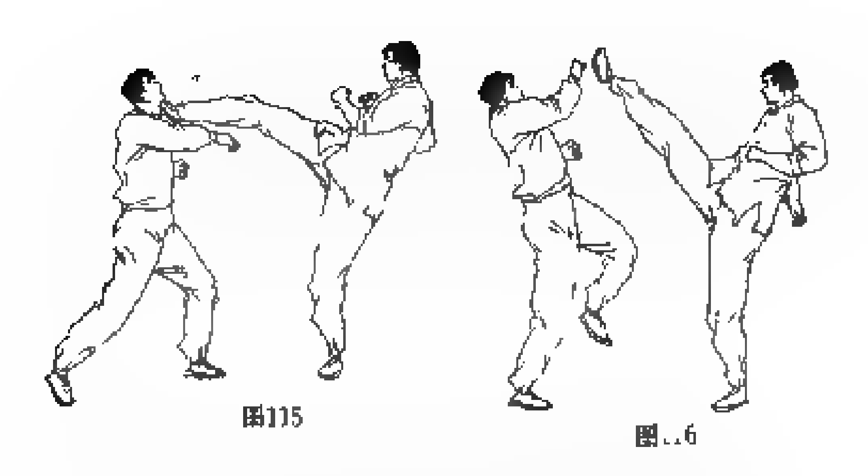


图115　　图116

动作要领：踢击时，首先要挺胸、直腰，脚面绷平，髋关节内收，然后要收腹、含胸、提膝、送胯、力达脚尖，且一踢即收，不给对手以反击的余地。力要从腰胯而出，经膝关节、踝关节最后传至脚尖，动作要刚劲、短快、连贯，要有爆发力，要有将对手下颏踢碎的感觉，支撑腿要稳，踢击要狠、要准。如果时机和条件成熟，也可用于踢击对手的心脏部位。

敌在对你发动攻击时，会出现"攻击疏忽"而显露下颏等要害部位，对于这种失去保护的要害，你应在敌方发起攻击时，及时、准确地把握住这瞬间即逝的时机，猛烈地加以攻击，而且起腿攻敌后，不论击中与否，都应立即收回，连接其它招势。在腿击时，可有两种情况，一是原地进击起腿，随势而发，无须前进。二是加一垫步，加大射程，在敌方后退、转移时，我方应迅速进行这种纵深攻击。此腿击的发动，关键在于利用扭转腰肢的旋转势能来打击对手。

6. 侧身勾踢腿

在截拳道中，侧身勾踢腿，力量最大、杀伤力最强，属于重创型腿法。若踢击时机得当，可做到事前全无迹象，迫使对手无从防守和闪避。侧身勾踢腿因用于踢击的腿放置于前，故出击时迅速、简捷，直接、有力，是李小龙技击术中最佳的抢攻和反击手段，且大多在远距离打斗时运用，并主要用来攻击对手的侧面、太阳穴及颈部等致命要害部位。而且此打法强度较高，被创击后，后果往往严重。在战术上则多采用顺势攻击法、截击法和以进为击法。

据李小龙所说，运用该腿法前冲时，要尤如虎势之奔跃，并且在敌势过强，持自己力量大，但经验并不很足时，运用此腿击法，较能奏效，而且往往能一击制胜，为实战中基本移动性攻击法之一。此腿法实施的基本条件是为获得侧面之利。因此，起腿攻击必须果断、及时，在腾挪换步时，随时应将出击腿，摆好位置，以便顺畅的踢击。在实战中，在旋转之势能来带动踢击，这个力量将是非常大的。因此，腿击之前的动作要衔接得好，才能发挥最大的攻击效力。

在实战中，敌进我进的搏斗情形经常出现，可以积极利用。然而对于实战经验不足的人，在敌人亦发起攻击时往往是退出来而不是利用敌周围的"战斗空间"去作机动的攻击。因为实战的胜负从某种意义上来说，就在于是否能充分利用"战斗空间"而作有力的踢击。如在实际搏击中能对每一个回合的战斗空间，全部加以利用，那么无论攻守，都会显得机动、灵活，胜负也就可见分晓了。但在踢击时，精神与意识要高度集中，对敌方的每一个细小的动作，都应看得极为仔细，明了对手的每一个企图，并不为敌的假动作所迷惑，在向侧前移进

时，对于自己的上盘要有充分的保护，这个保护，包括两个方面：第一、动作"拦阻性"的力量保护，即自护，也就是攻守合一。第二、要有足够的距离估计。对于这两个方面的保护都应在同一动作中有所准备，并择机而用。李小龙还要求踢击时，气势要如猛虎咆哮般猛烈，身法似蛇之柔韧刁钻。而且在腿击的一瞬间，要求身拉平，脚放长，从而获得最长的战斗打击距离。并要求步、身、腿法三者协同，一举破敌。

此腿法是截拳道中用得最多的腿法之一，同时这还是一种比较保险的腿法，因为它在踢完后能够快速还原。但它并非十分有力，不过却高而刁，且很容易击伤对手。因为它所攻击的均为对手的薄弱环节和要害部位，如太阳穴、颈部等。此腿法与其它踢法相比，还有一大优点，那就是在许多情况下，对手还未来得及防御，我方就已经发出了攻击。且正如前面所提到的，腿要比臂强壮得多，因而象勾踢这样的快速踢打法自可以一举使对手丧失战斗力。与侧踢相比，勾踢是用于较近距离的攻击，虽然勾踢多以头部为攻击目标，但有时也攻击腿部和裆部，但这要看与对手的相对位置而定。因为这种踢法的效果不太好，原因是脚摆动的距离太短，因而很难产生足够的力量。

运用方法：可由戒备势开始（图117），先使前脚前滑约10厘米（图118）；然后左脚视与对手之间的距离，而突然推进（图119）；当左脚站稳后，右脚应迅速屈膝提起，当脚掌提至左脚膝关节处时（图120），上身速向后仰，腿顺势由屈而直，向右侧正上方侧身猛踢，力达脚尖，眼视攻击目标，去重创对手的后脑勺或太阳穴处（图121、图122），将其踢昏或踢倒在地。待力充分发出后，腿应快速收回。

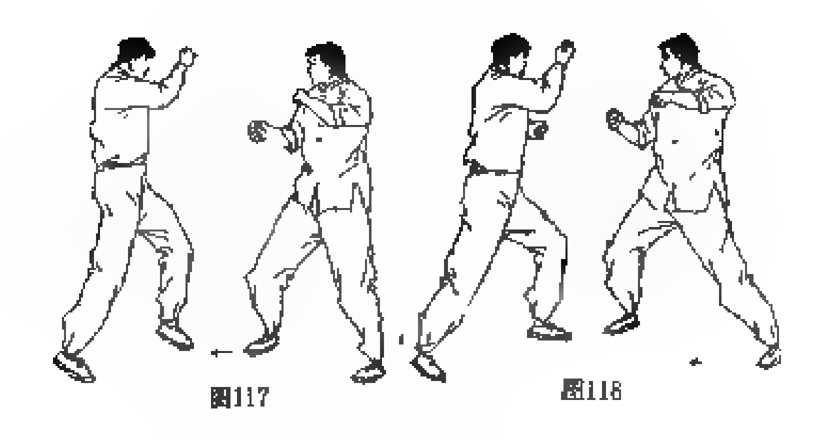


图117　　图118

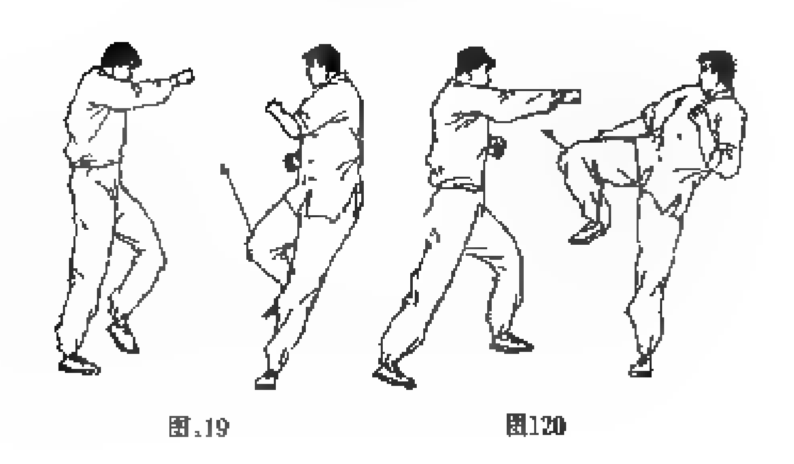


图119　　图120

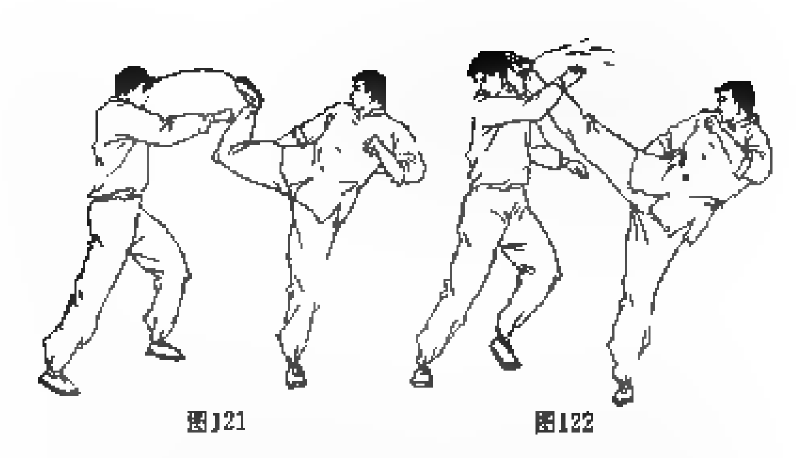


图121　　　　　　图122

动作要领 在实战中，勾踢动作须连贯，尤其是在右脚离开地面之后的动作，应该一气呵成，以免因疏漏而出现空当，反为敌所利用。另外，身体要时刻保持平衡，踢完后必须迅速还原。侧身勾踢，首先要收腹含胸，髋关节内收，重心后移。出击时，要拧腰、纵腿、身向侧倾，以获得更长的攻击距离和作用范围。要先侧身，后出腿，以躯干带动下肢。发力要求髋关节、膝关节、踝关节直至脚背，顺势从侧向上，从外向内扣扭。整个动作从起到收不能间断，要迅速、连贯、准确，支撑腿要稳，勾踢要猛。

7. 旋身扫踢腿

在截拳道中的诸多腿法里，扫踢腿略同于勾踢腿，只是攻击时应伸直脚背以脚面去攻击对手。虽然一般来说扫踢腿的接触目标的部位是脚面，但腿的其它部位如胫骨和膝关节也是可以利用的。不过在赤脚攻击时，要特别注意接触目标时的发力状况。在实战中，扫踢腿大都由后腿而发，但都是以腰的

转动来带动大腿前提，再用大腿带动小腿，即以膝关节为轴，且力达脚背、踝关节，再向前甩踢，如同鞭子横抽一般，所到之处所向披靡。在这里，还要注意先抬高膝部，因为在扫踢腿的实施途中，进攻者极易受到阻截或反击。因此，抬高膝部极为重要。它还可起到节制对手反击的作用。其次，以高抬膝作起势，还可发出侧踹、勾踢等腿法，所以它可以伪装进攻者的真正意图，从而起到迷惑对手的作用。而且攻击时需使攻击力透过目标并直至内侧，象出拳攻击一样，腿在接触目标前要快速屈伸。而初习者易犯的错误之一，便是身体过于向前倾斜，而且抬起膝盖后，习惯地将腿先向后摆动后再踢出去，这样就减慢了速度。

据李小龙解释，旋身横扫腿，在截拳道腿法中以凶狠凌厉著称，其实用价值特别高，踢击命中率高达90%左右，这在屈伸性腿法中是没有腿法可与之相提并论的。那么，它为何有如此之高的实用价值呢？这与它的运动特点有关。旋身横扫腿，即以腰、支撑脚为圆心，攻击腿为半径，从左向右或从右向左成弧线运动，命中区域在半圆内。而屈伸性攻击腿法，是以支撑脚为定点，踢击由屈而伸直到打击目标为止，这就形成两点组成一条直线，也就是从你踢到对手时的直线踢击运动。因此，在截拳道腿法中把屈伸性和旋转性腿法又分别称之为直线腿法和旋转性腿法。这两种腿法相比，屈伸性腿法（即前述之腿法）往往动作简单、直接、速度快，在相同踢击下消耗的踢击时间较短，而旋转性腿法则动作难度大，踢击范围较广而命中率特高，在相同踢击下消耗的时间较长，故在速度、时间、距离上要求较高，其中横扫腿则是旋转性腿法中的杰出代表，在中远距离发挥其威力，主要用于重创对手的肋部、头部、颈部

等致命要害处。在战术上，李小龙多采用避实就虚的移步闪击法和虚实相济的诈击佯攻法。

现在，扫踢腿已成为当今许多自由搏击高手的杀手锏。李小龙在经过严格训练后，所发出的扫踢腿之威力绝不亚于用一根铁棒击出的力量，其力度之猛足以破坏对手的头骨及内脏。但在实际的搏斗中，扫踢腿却极少在一开始交手时就用来攻击较高的目标，只是待时机成熟后方能如此，这是因为扫踢在攻击时是以弧线发力为攻击路线，故需要较长的一段时间方能到达目标。但只要不断地练习，自会变得得心应手。而且对付左手在前而又只注意保护身体左侧的粗心大意的对手时，运用旋身横扫腿就更易奏效。

运用方法：可由戒备势开始(图 123)，先使前脚前滑以接近对手(图 124)；接着重心移至右脚，并以右腿为支撑腿，当右脚站稳的同时，左大腿应迅速屈膝抬与腰平(图 125、图 126)；此时，支撑腿略外展，身体向右旋转 180°，左小腿迅速猛力地随身体旋转之势，由外向内横扫踢击，脚面绷直，力达脚背，眼视攻击目标，身体向右侧方倾斜以助力(图 127、图 128)，将对手踢昏或踢倒在地。在搏斗中，扫踢腿不仅可以攻击对手的上盘要害，还可以寻机攻击腹与肋部等中盘要害，使其防不胜防，无从闪避。

动作要领：旋身横扫腿，在踢击时要求旋身、拧腰、伸膝、收腹、开髋，踢击腿脚面绷直，力达脚背，从外向内横扫踢击。要先旋身，后旋脚，以躯干带动下肢去猛击。而且踢击时要求身腰放长，以获得最大的击打距离。据李小龙所说，如功力不够用此高腿就不能踢中敌头部，而仅击中其架上来保护的手臂，这就需要攻击者要具有坚实的基本功和腿击的充分的锻

弹猝发的劲力，如此，无论对手如何阻挡，仍然会被我所击倒；反之，如我方劲力孱弱，即会立呈危象，所以如无适当功力，万勿轻用此腿法。

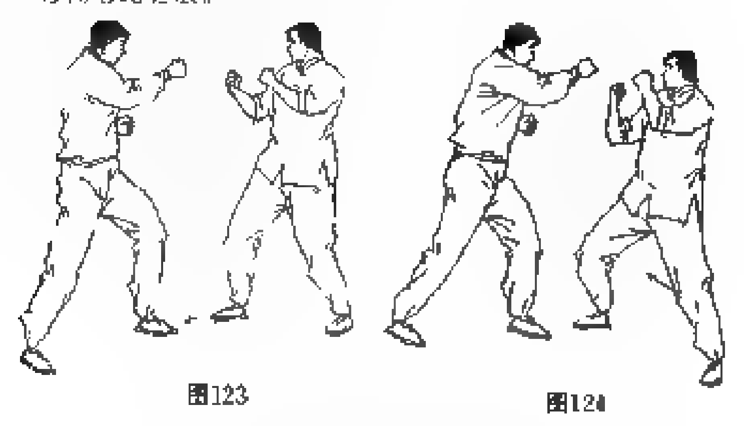


图123　　图124

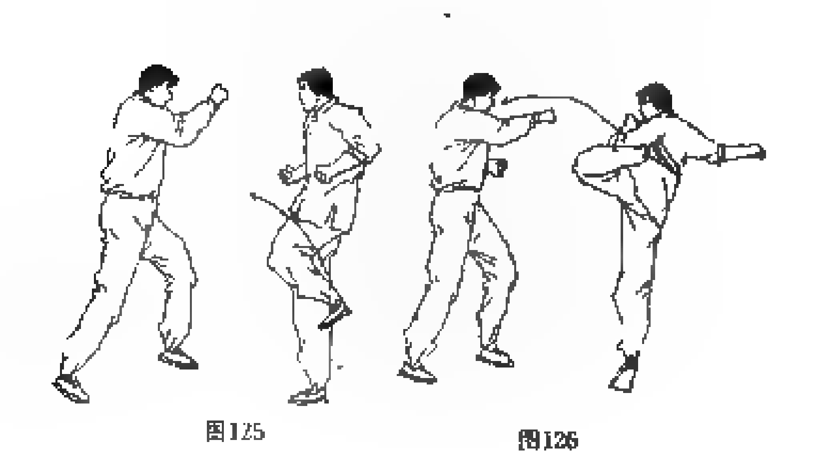


图125　　图126

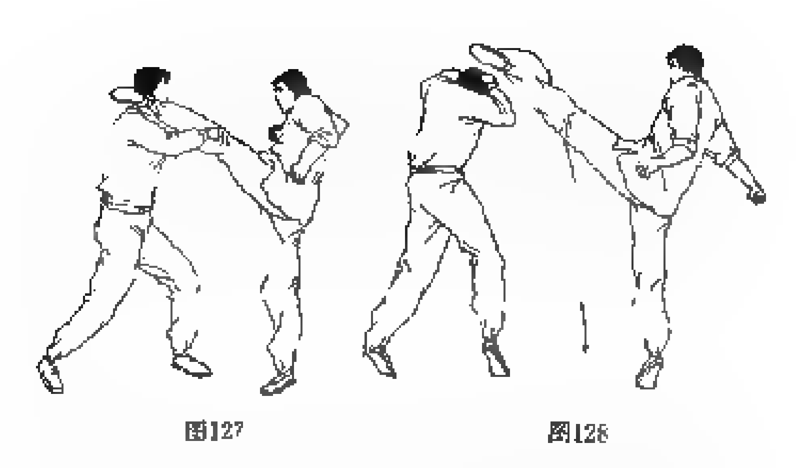


图127　　　　图128

在截拳道中，侧身摆踢腿，因身体向后转，出腿突然，故施招较为隐蔽，并不易防守和躲避，若踢击的时机得当，可做到事前全无迹象。此腿法主要用来攻击对手的面部、颈部等要害部位，在中距离作战时可利用顺势攻击法进行强攻，在远距离作战时，则采用以进为击法先发制人。

侧身摆踢腿，属于重创型腿法，且出击速度极快，打击强度较大。因为踢击腿在前，摆踢时易发易收，故命中率极高，杀伤力颇强。而且踢击时应取最近的路线，以免贻误战机，并使进步和起腿攻击应几乎在同一时间内完成。在截拳道中，李小龙运用此腿法的机会较少，因为这种腿法几乎是一擦而过，而没有足够的力量击倒对手。因此李小龙采用这种腿法通常是作为一种出其不意的战术，特别是对付那些攻击时以前脚向前伸出的对手，因为此腿法可以避开对手阻挡的那只脚去踢击其头部。而且如时机得当，亦可将对手的面部或头部踢伤。

另外，还可在重沙袋上磨炼此腿法，强化其威力，并直至达到鞭击的效果为止。而且在攻击时，前腿直膝、屈膝均可，只是视攻击的距离灵活运用而已，且如使用得当，不仅能及时地阻止对手的攻击，而且还能达到后发制人的目的。

在这里，李小龙曾经强调过，纵然有高超的腿击技术，也可能败在老练的对手的防御之下，因此，运用摆踢腿时还必须准确地选择进攻的时机，从而使对手无法闪避，亦绝不能在进攻之前给对手以可乘之机。切记，在某些时候，迫使对手穷于应付，使其无法恢复原来的防御姿势，无法对付你的闪避和打击，这的确是很聪明的手段。但是你必须搞清楚，对手是否在利用假的截击引诱你上钩。而且精明的拳手在没有初步掌握对手的时机选择和手的位置之前，是不轻意发起攻击的，而是以各种方式引诱对手做出拦截、还击，当然目的是为了将对手引入手脚打击的范围，然后加以制服。

运用方法：可由戒备势开始(图 129)，先使前脚前滑以接近对手(图 130)，然后左脚视与对手之间的距离而突然向前跟进(图 131)；接着在上体左倾的同时，前脚用力蹬地并屈膝提起(图 132)；重心移至作为支撑脚的左腿上，然后，右脚速带腰胯之劲，以膝为轴带动攻击腿从左下至右上方进行摆踢(图 133)。力达前脚掌眼视攻击目标，以免踢空。

动作要领：这种踢法的攻击轨迹近似于一条弧线(图 134)，且脚的运行路线除了在顶端有一个小弧度外，几乎都是垂直的。而且当踢击腿屈膝时，髋关节需内收，膝向内扣，收腹含胸。摆踢时，纵腰伸膝，展髋，绷平脚面，力从腰胯而出，环绕弧线要短而快。整个动作要刚劲、连贯、快速，要有爆发力，支撑腿要稳，摆踢腿要快、准、狠，并须疾踢速收，以细心的戒备

来准备进行下 个回合的搏斗。

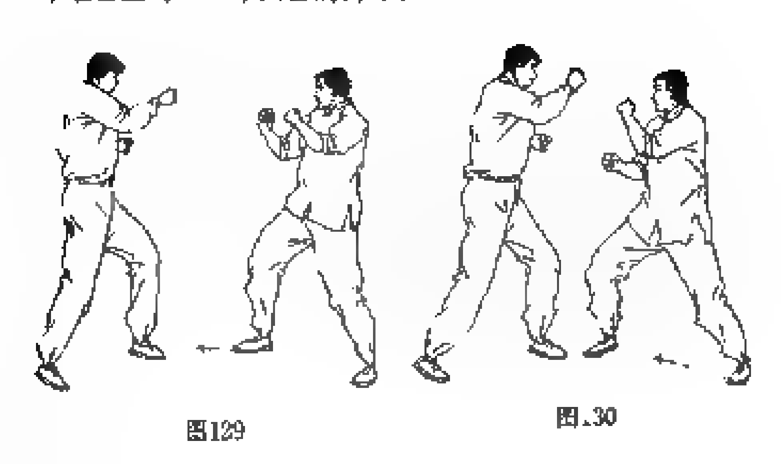


图129　　　　图130

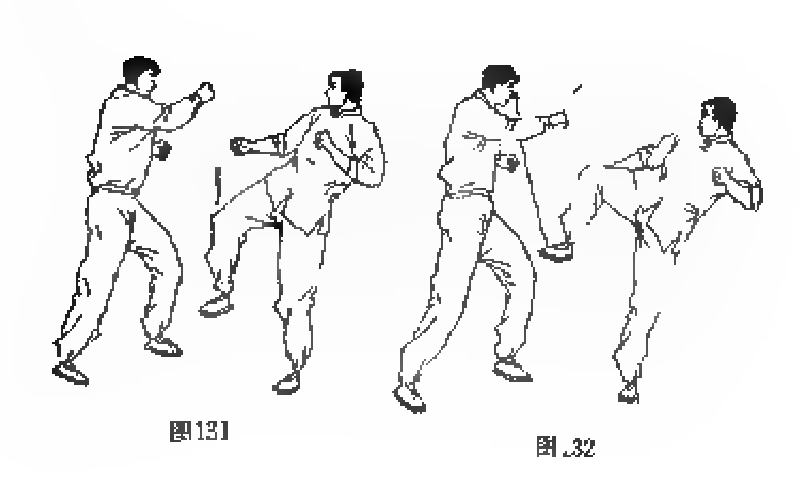


图131　　　　图132

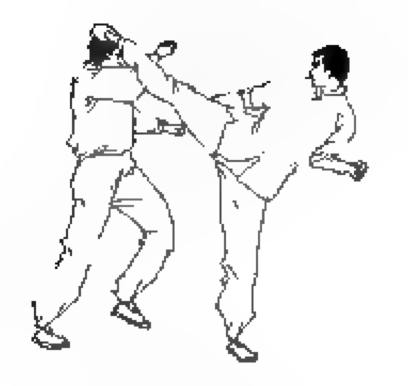


图133

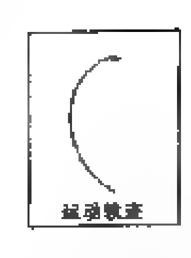


图134

9. 转身后踹腿

在截拳道中，转身后踹腿，因其动作简单、直接、强劲，出腿隐蔽、猛烈、突然，并不易为对手所发现，所以踢击速度较快，命中率较高，主要用于近距离和中距离作战。转身后踹腿在传统武术或空手道中又叫虎尾脚，是李小龙从南拳中吸收和发展而来的。它在运用时能于败退中攻击对手，也可在拳法的掩护下攻击对手。此腿法不但动作凶猛有力，且回腿速度快，即使踢不倒对手也不会失去重心。

后踹腿还是比赛中得分最多的腿法之一，因为它速度快、变化多、力量大，而且还便于保护自己，用李小龙的话来说，就是当你面对一个具有良好判断能力的对手，而又难以从正面实施攻击时，突破其防线或缩短距离的战术是连续后退几步再突然用后踹腿出其不意的反攻对手。整个踢击动作从起到收不能间断，要一踹即收，且支撑腿要稳，踢击要猛，要有爆发力，另外须注意，踢击时，出击腿脚尖要提起，要与支撑腿膝关节齐高，然后出击腿随转身之势，猛力向侧后方踢出。此腿法

属重创型技法，故后助力较强，且创击力量能入里透内。并适用于中、远距离作战，并主要用来攻击对手的面部、胸部及腹部要害。

运用方法：可由戒备势开始(图135)，先使前脚后移一步(图136)；接着，将左脚跟进(图137)，同时迅速抬起前脚，随即转动髋部(图138)，并呼气发力将攻击腿由屈到伸向目标踢去，去重创对手的中盘要害(图139、图140)，将其踢伤或踢倒在地。在这里，攻击时可力达脚外缘和脚跟。并力求使此腿法成为一个平稳、优美且流畅、连贯的整体动作。

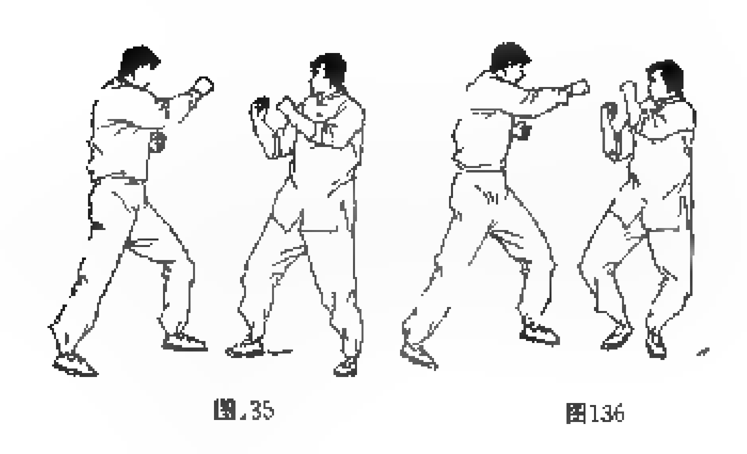


图135　　图136

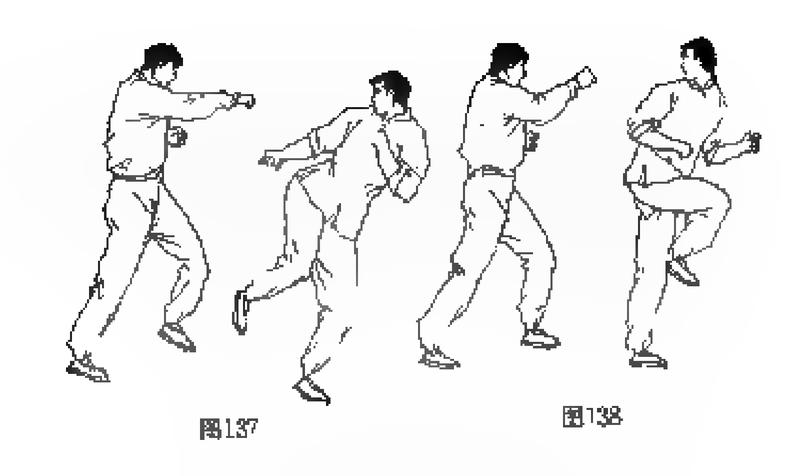


图137　　图138

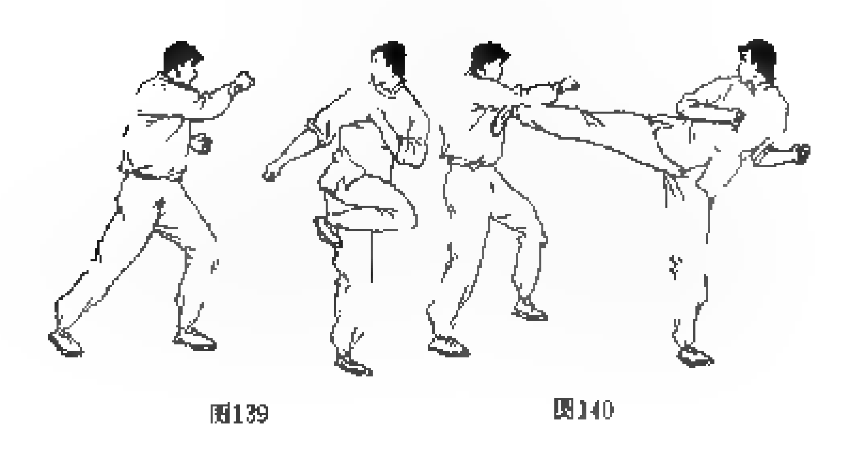


图139　　图140

动作要领：转身后蹬腿，首先要拧腰、塞胯、向后转体。踢击时要伸腰、开胯挺胸，力从腰胯而出，再传至踝关节，要先转身，后出腿，以躯干带动下肢使身体前俯，其目的是远离对手，增长"射程"，并增强打击力。而且从翻转身躯到发出腿击，要允许有一个极短促的节奏变化，以增大爆发劲力。此动作难度较大，但要求清脆、简捷，以求速效，腿法要求利落，踢出时，重心决不能因此受影响。故此，后移一步，都是为该腿法攻击创造条件。但在平时就必须有刻苦、良好的训练，才不致临战失利。

10. 转身后旋踢

在截拳道中，转身后旋踢，属于重创型腿法。此腿法打击幅度大，后劲力强，创击力量能入里透内，重击能伤筋骨，轻击易震撼神经和内脏，适用于远、中距离作战，主要用来攻击对手的头部、胸部与腹部。在战术上，李小龙大多采用顺势攻击法和以进为击法。在实战中，转身后旋踢还是一种出其不意的突然袭击战术，而且对一个很有经验的防御老手，也往往只有旋踢腿才能打乱他的防御。然而踢法需要经常练习才能掌握好，所以李小龙要求研习者要尽可能多地进行实战训练，以期运用自如。这也是截拳道中仅有的能应用于左腿的几种腿法之一。

在截拳道中，使用转身旋踢腿应当特别慎重，对于上盘的攻击，踢击一旦发出，即应毫不留情，绝无迟疑之感，这样才能充分发挥爆发力和夺取有利的时机。而且本腿法是背势击敌，故要求身躯周正，起腿击胸部，要轻松自然，不应有勉强之意。旋转时，要注意重心稳固，不能有所倾斜。使用此腿的最佳时机是待对方对我发起攻击时，切切注意不宜过早，以免被对手

利用。另外，如果遇到防守型或进攻性较差的对手时，他会在你转动中以背向他时攻击你。但是，尽管如此，对付一个粗心大意或一直前冲的对手，这种腿法还是极有价值的。并且，如此腿击中对手，倘因各种原因力量不够足时，仍应追加攻击动作以催其速倒，即充分利用敌被击后引起的疼痛反应和不能主动反击的时机，连续追击，去重创对手。

据李小龙解释，敌我双方对峙时，应采用灵活的步法，制造一种忽远忽近，捉摸不定的运动规律，来迷惑对方，从而使自己对距离具有更为准确的估计而随意操纵，这是该腿法成功的关键。使用此腿法时，上身应侧倾，脚应尽量伸出，以保持最远的战斗距离，并尽量放出腰胯以加大打击范围，以获得最佳的打击效果。此举必定使上体略倾，但这无疑是上避拳法袭击的最佳姿态。当敌正欲起腿攻击我时，或敌前进正欲换步时，或者敌刚落步的一瞬间等一种情况，均为我方施以该腿法之良好时机。所以一定要在实战中，善于观察对手动机、进退，以选择最佳的攻击机会，并选择在该机会中最适宜袭击的时间。

运用方法 可由戒备势开始（图 141），先使略屈的前腿向内旋转，以带动身体向左方旋转，并保持另一条腿弯曲以准备击发（图 142）；此时重心落于作为支撑腿的右脚上，同时左腿猛力蹬地屈膝提起，支撑脚脚尖内扣，接着身体向左后方转体 90°，左脚尖侧勾，力达脚跟，头向左后方偏转过来，眼视攻击目标（图 143、图 144）；然后左腿从屈到伸猛力向正后方踹击，去重创对手的胸部或腹部（图 145、图 146），将其踹伤或踹倒在地。

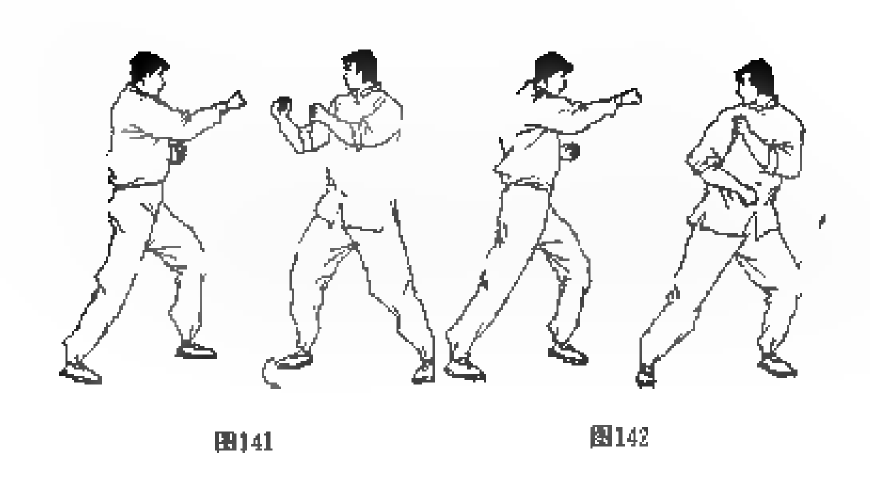


图141　　图142

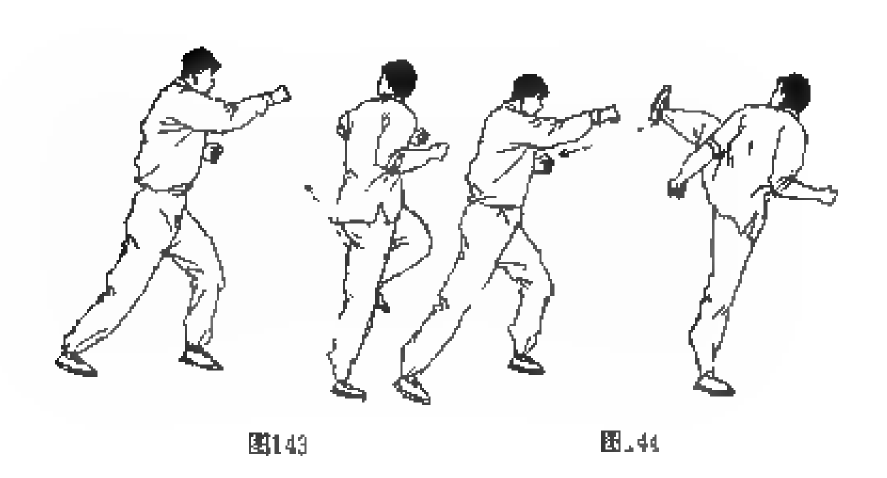


图143　　图144

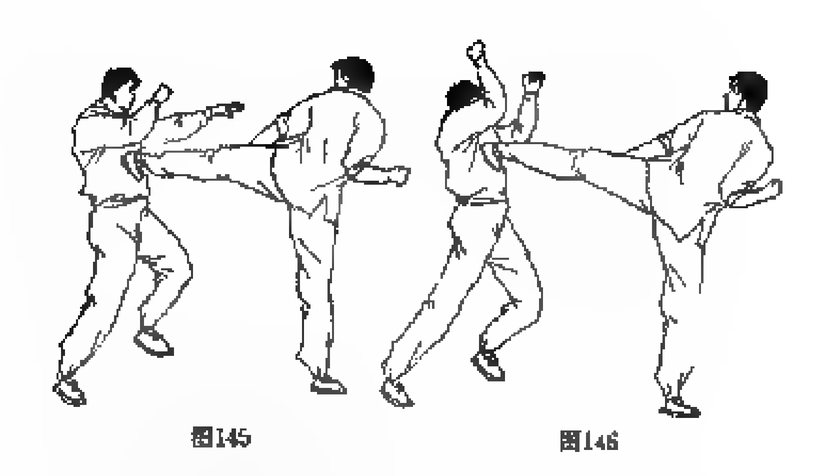


图145　　　　　　图146

动作要领 转身旋踢时，首先要拧腰、沉肩，踢击时，要纵腰、展髋、挺膝，力达脚跟，要先转身后出腿，以躯干带动下肢，力从腰胯而出，再传至膝关节，并由屈至伸，最后达于脚跟，节节连贯以顺势发力。整个踢击动作从起到收不能间断，要一踹即收，支撑腿要稳，踢击要狠、要有爆发力。不过，踢的力量要把握好，否则用力过猛则反为对手所制，用力太轻则对手无关痛痒。

李小龙还强调道，应充分利用转体势能，以增加腿法出击的速度和力量，而且在转体时，千万不能将目标放掉，否则，不但击敌不中，而且还会增加自己的危险性。

11. 旋身横扫腿

在截拳道中，旋身横扫腿，亦属于重创型腿法。其突发性高，打击强度较强，攻击速度较快，并由于它充分运用了转体的势能和惯性，故被创击者往往后果严重，并较易失去平衡而倒地，其威力与横扫腿相比可不分高低，主要用来攻击对手的

头部、颈部等两大要害部位，适用于远距离作战。在战术上，李小龙往往采用先发制人的以进为击法和见机而发的顺势攻击法。

据李小龙所说，旋身横扫腿在截拳道中属于最难掌握的技术。因为在实战中要想有效的使用它，还有两个难点需要解决：第一、要借助转身的力量才能实施，且转体旋身用力不当时，整个人体就会有失却平衡的危险，从而造成了一些不必要的麻烦。第二、要在转体的同时击中目标，这就需要一定的判断和自控能力。但如能在瞬间万变的搏击场上，把打击的时间、力度、目标的位置等掌握得十分准确，其威力也是可想而知的。而且在拧腰转体旋踢的同时，两臂也要配合摆动以维持自身的平衡。在实战中，可连续反复使用该腿法，但必须注意效率。反之，如腿发出皆踢空，就会被敌窥出虚实而遭到反扑。另外，在快速前进并起腿踢击时，动作应力求准确击中，如对手较灵敏，并迷走避过我方踢击，但也必须达到态势上的优势与增加攻击的威势。

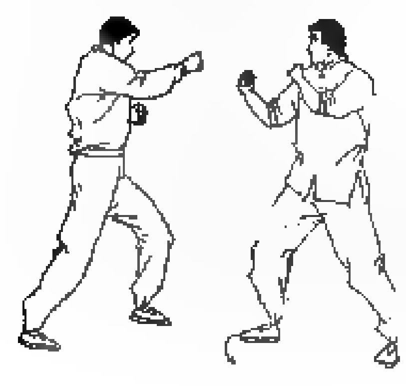


图147

运用方法：可由戒备势开始（图147），先使微屈的前腿向内旋转，以带动身体向左方旋转，并保持另一条腿弯曲以准备击发（图148、图149）；此时应将重心移至作为支撑腿的右脚上，上体向右转体180°，支撑腿脚尖同时碾地内扣（图150）；接着，左

脚随身体旋转之势，从左后方成弧线向前旋身猛扫，力达前脚掌去重创对手的上盘要害(图151、图152、图153)，将其踢伤或踢倒在地

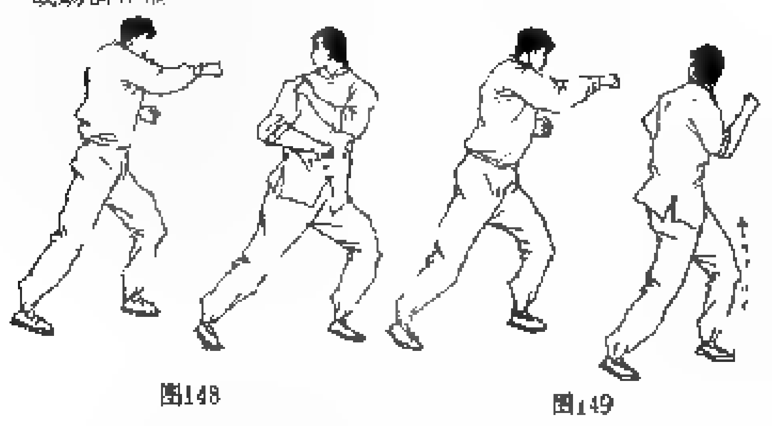


图148　　图149

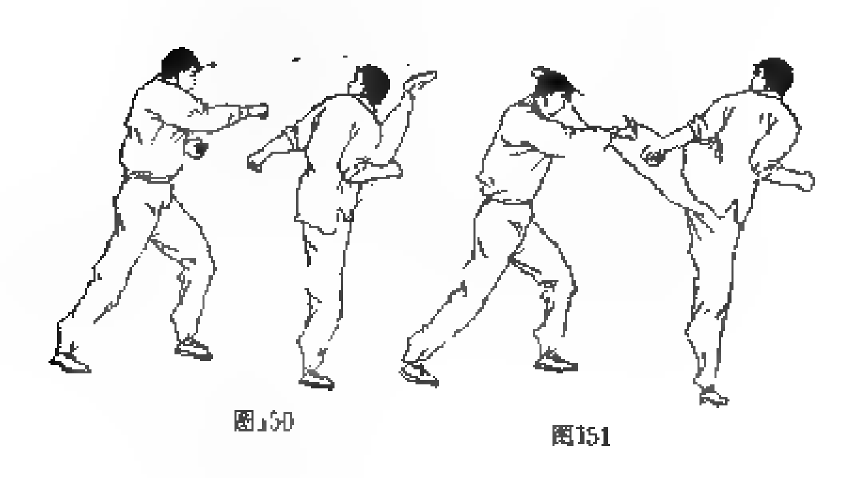


图150　　图151

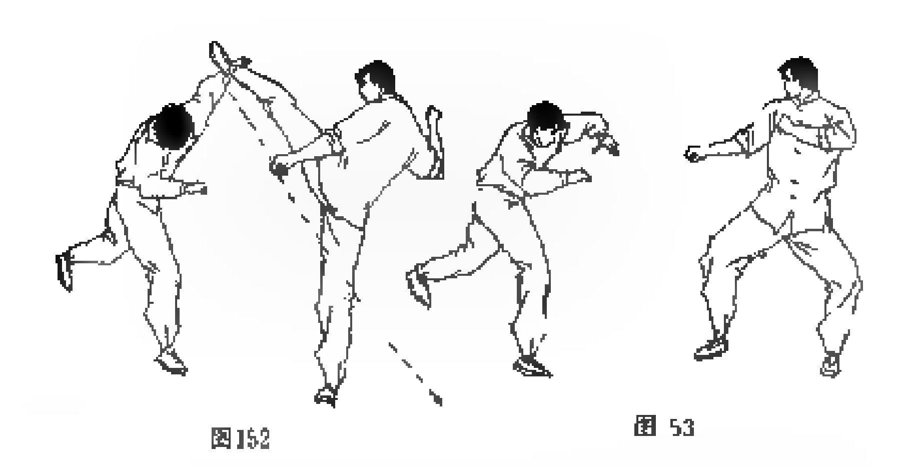


图152　　　　　　　　图 53

动作要领：旋身横扫腿在实施时，首先要把握住时机，并拧腰、提胯、挺胸；扫击时，要纵腰、展胯；转身要猛，脚旋要快。旋扫时身向侧倾，其目的是加大腿的作用范围，放长击远，延长打击距离，增大创击力量。整个动作要求快速、连贯，支撑要活而稳。踢击时须有将其头部踢碎的感觉，以增加实战意识和精神力量。而且如旋扫落空，并被敌避过，应随机应变，以其他招法进攻，以免招致失败，因旋身后扫腿后面可以顺遂地连接许多攻击动作。

12. 截拳道地面腿法技巧的训练

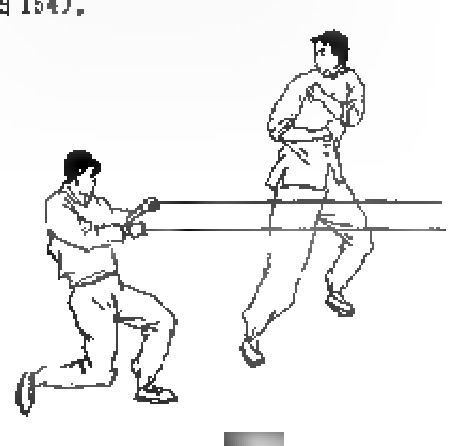
在实战中，截拳道的武术哲学思想阐明了自我武术在体察基础上只求心悟的道理和必然，在其具体的训练指导上亦

闪烁着这种精神的光辉。李小龙要求习武者必须"认识自己，表现自我"，由此产生的截拳道训练指导思想便不象传统门派武术那样习者须按某个固定的方式训练，而是解放习者的思想，因人而异地以正确的武术哲学思想指导和启发每个研习者以直观之心到实践中去选择自己适当的发展方向。因为合适的训练课题、恰当的修练习方法，会使其找到自我成功的方向并正确前进。

(1)利用弹力带子的练习

这是李小龙利用弹力带子作障碍而练习腿击的方法。习者可从这项练习里体会抬腿及收脚的正确技巧。

①前面横挂两条带子(一般用橡皮带)，踢击者持戒备势站立，一条带子附着在踢击者的前方膝盖上，另一条作为踢击的目标(图154)。



②接上式，抬腿，使攻击脚抬高，脚颈弯曲，否则，脚颈即被带子钩上。但上述动作要合并为一个动作，如果只注意带子

钩到脚上而动作缓慢就失去了练习的意义(图155)。

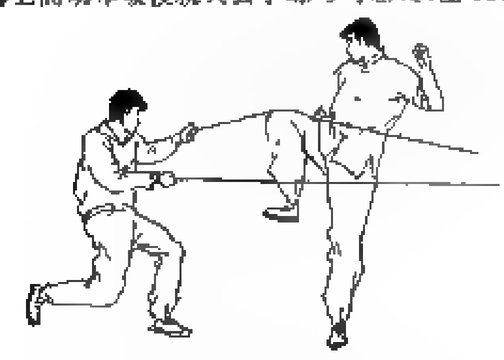


图155

③快速踢击,充分发挥反弹力,伸腿前踢带子(图156)。

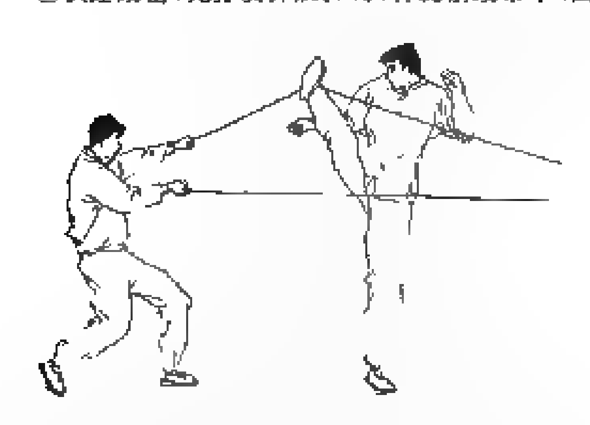


图156

④收脚。如果踢击没有反弹力也就没有反作用力,而影响到收脚的速度,脚跟也可能会钩到带子(图157),然后是结束动作,可把脚放下,并回到动作①的姿势。

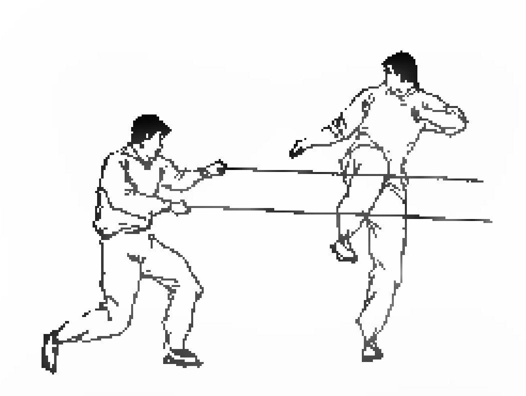


图157

截拳道的练习不占场地，仅要有两平方米的地方就行，这种踢击带子的练习方法，可谓最简单方便的方法之一。这种方法可使习者专心做踢击的练习，也可以练习反弹力的技巧。

（2）蹲下踢脚的练习

即李小龙采取的先蹲下然后站起练习踢击的方法。在这里，利用蹲下后站起的长弧线而体会抬脚及加上腰动作的踢击感觉。

①两臂放在两膝侧，然后蹲下（图158）。

②逐渐蹬直重心腿，而抬高攻击脚（图159）。

③抬腿，重心腿尚在弯曲阶段即停止伸直动作，同时踢击脚要抬高（图160、图161）。

④踢击，利反弹力凌厉的向高空踢击。

⑤结束动作 收脚后，回到动作①的姿势。

⑥练习要点：重心脚所在的腿应经常保持弯曲，腰部不要拉回。



图158

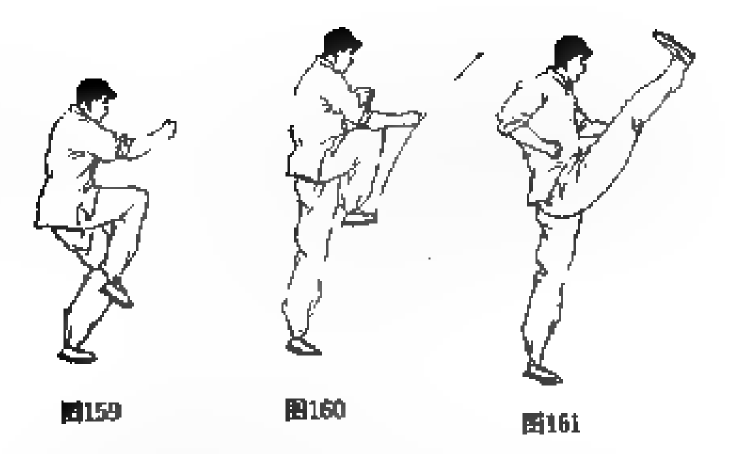


图159　　图160　　图161

(3)侧踹踢上的练习

即李小龙利用带子作障碍踢上的练习。从这项练习里，习者可以体会出正确的抬腿与收脚的技巧。并同时体会踢脚的正确路线及反弹力。

①在面前横挂两条带子，踢击者以戒备势站立(图162)。一条带子附着踢击腿的膝盖，另一条作为踢击的目标。

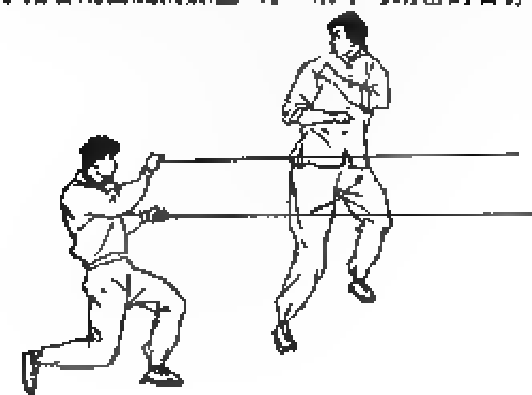


图162

②抬腿。注意脚不要被带子绊住，应抬高(图 163)。同时蓄势运劲，以备踢击。

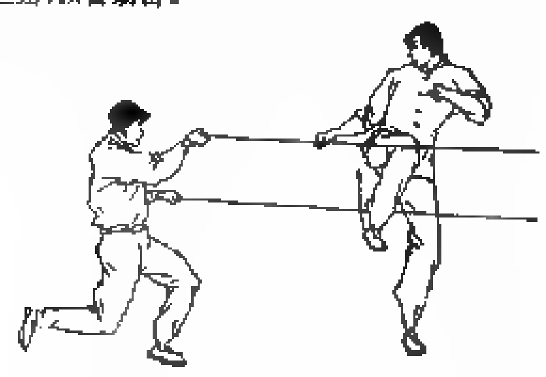


图163

③踢击。利用膝部的弹力，伸出脚并以脚刀把带子强劲地往上踢出(图 164)。

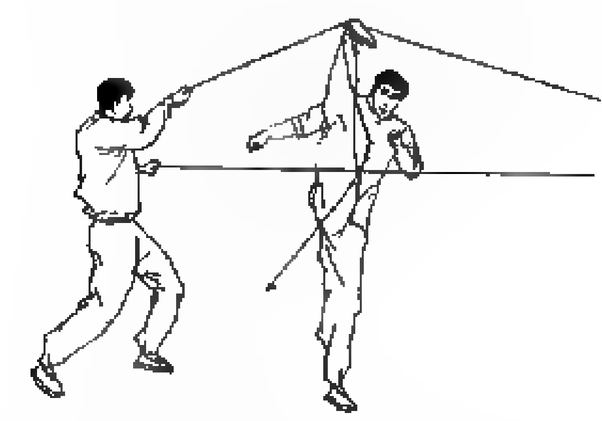


图164

④收脚。利用踢脚反弹的反动力。脚颈不要被带子绊住。

而敏捷又强力的收回。踢击脚放下，回到①的姿势。

(4)扫踢腿踢上的练习

即李小龙利用带子作障碍练习扫踢腿的方法，此项练习可体会正确的抬腿及收脚的方法与技巧。

①踢击者以戒备势站立(图165)，一条带子在胸部的高度，另一条在踢击目标的高度。接着抬腿，膝部外弓，使脚跟能触及臀部，并强力拉紧(图166)。

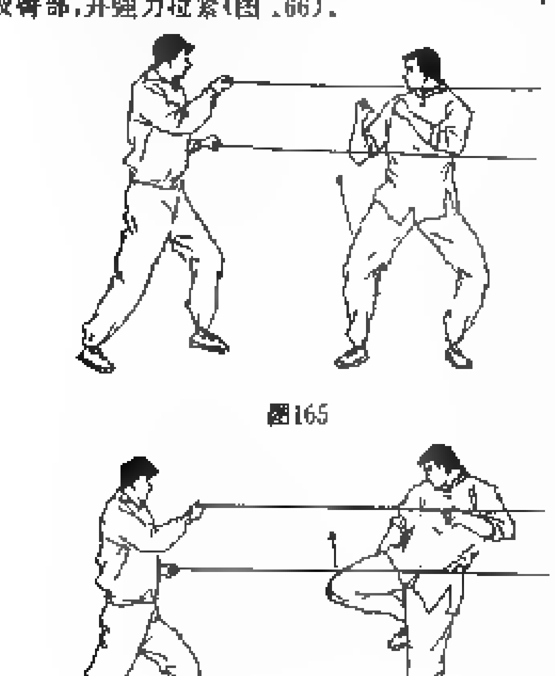


图165

图166

②想象以膝部冲击目标一样，逐渐伸出，且开始回旋脚部（图167）。

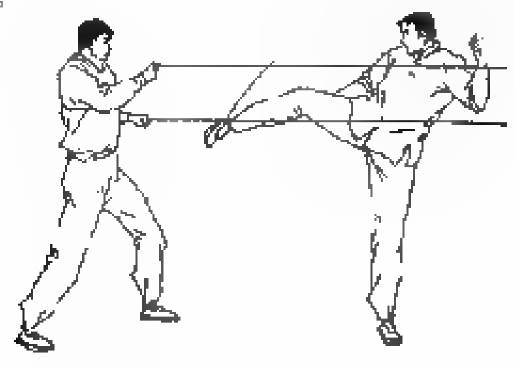


图167

③利用腿膝的反弹力，从外侧迅速地回旋并凌厉的踢击带子（图168）。

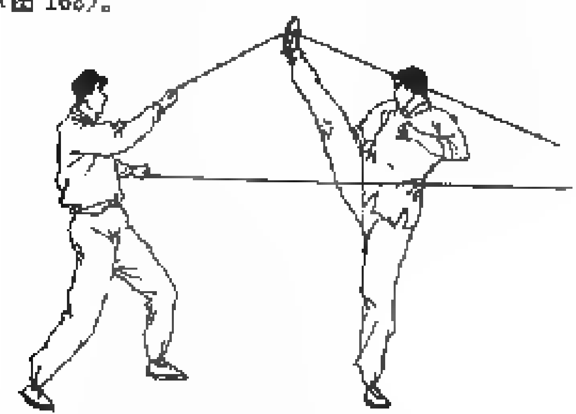


图168

④收脚。脚颈不要被带子钩住，要想象用脚跟踢击自己的

臂那一样强力收回。然后踢击脚放下，回到戒备姿势（图169）。

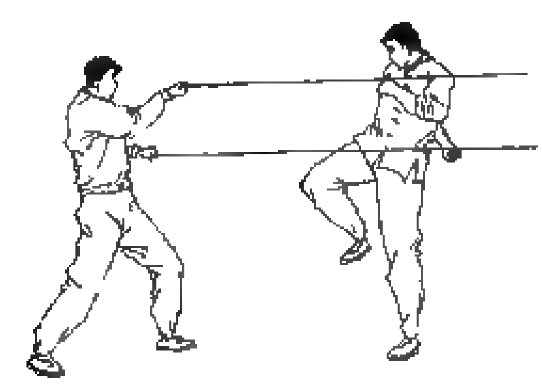


图169

（三）截拳道腾空攻击腿法

在截拳道中，当身躯跃起，于空中发出腿击动作，李小龙称之为腾空攻击性腿法。在实战中，使用腾空性攻击腿法，对于牢牢掌握攻势，夺取主动具有重要意义，因为它可占领空间，争夺制高点，为争得主动权的关键之一。而且从截拳道的战术角度看，从一个戒备低姿，突然变化为攻击高姿，并于对手惹不注意的角度，重重射入一脚，或带动一连串的袭打动作，发起攻击，往往能出奇制胜，在截拳道中，腾空攻击性腿法多由距离对手数米远距离，以疾速之快跑数步使身体向上跃起，并在最高点之刹那间出脚飞踹对手头部或胸部等致命要害处。这种技法李小龙多用在地面基本腿法技巧创造机会和条件后再补以的致命打击。

腾空腿法难度较高，消耗体力也较大。因此，除了有单个

腿法训练基础之外，还应加强耐力和弹跳力等身体素质的训练。以便在瞬间即逝的时机来临时能及时准确地起脚实行空中重击取胜。

在搏斗中，李小龙经常用到的腾空攻击性腿法有

1 腾空侧踹腿

在截拳道中，腾空侧踹腿在所有腿法中威力最大，打击强度最强，是力量最重的特殊性腿法。其创击力量能入里透内，轻击能震撼神经，重击能伤筋骨。因此被踢中后，往往能起到决定性的作用。在截拳道的对抗比赛中，此腿法实用价值特高，且得分率、命中率、挫伤力都已占全。由此可见，腾空侧踹腿在实战中占有很高的地位。此腿法亦是李小龙的绝招性技法之一。腾空侧踹腿主要用于远距离作战，大多用来攻击对手的面部、颈部、头部等重要部位。在战术上，李小龙多采用先发制人的以进为击法和顺其之力，攻其之心的顺势连环攻击法。李小龙在运用时，则要求踢击的速度越快越好，消耗的时间越短越好。

在实战中，本腿法系李小龙采用腾空跃进突然迫近的方法击敌，是一个腾空、近战的腿击法。即用腾空跃进，从较远距离迫近后，突然出现敌前，实行近战。因此强调一个"突然性"。此外，本腿法还具备了整个前进过程中对自己破绽的必要弥补，在腾空时，双肘应护上盘，而膝则提起护中、下盘，在进击时，也是利用两手肘和两膝及脚，并利用身体跃起的极大冲力，和扭转的腰劲击发、以及胸膝伸直的弹力，三力合一，去重创对手。如此分析，可以看出，本腿法确是安全系数较高而攻击力较强的腿击法。此时敌如本能的后退，那么其去向当不会很远，可以大胆地利用前冲余势，并迅速变换其它击敌招数。

狠狠打击之。

据李小龙所说，如敌试与我应手，并步步为营，对付这类对手，不宜贸然使用高腿击敌，否则，易为敌所乘，而敌又处处设防，不随便攻我，也是攻击决心未下的表现。此类对手，在防守上需特别谨慎。因此，须以地面腿法扰乱他的防守，并以步法的灵活变通来分散他的注意力，以不断变换敌我之间的距离来破坏他攻击的决心，而对他实施攻击的最佳时机，即是敌方以轻快的拳法、腿法欲与我应手的这一时候，特别是真正欲提腿进攻或前进时，我方应立即迫进，以腾空侧踹腿重击之，最为有效。

运用方法 可由戒备势开始（图170）先使前脚前滑一步以接近对手（图171）；接着，左脚迅速跟进（图172），并猛力蹬地腾空跃起（图173），身体在空中左转90°，两腿膝关节顺势提起，髋关节内收；然后呼气发力，将右腿由屈而伸沿直线向右前方猛力踹出，且脚尖内扣，力达脚跟，眼视攻击目标，上体微向侧倾，去重创对手的头部要害（图174、图175），并将其踢伤或踢倒在地。在这里，李小龙还要求起跳要及时，攻击时要拧腰展髋，以强化攻击力，在空中要保持良好的平衡，以免象传统踢法那样"腾起如龙，落地像虫"，而被动挨打。

动作要领：腾空侧踹腿首先要拧腰、转体、屈膝、髋关节内收；然后再纵腰、送髋、脚尖内扣。整个踢击动作力要从腰胯而出，再传至膝关节，推至踝关节，最后达于脚跟。而上体侧倾，其目的是使自己的身体远离对手，并延长攻击距离，增大创击力量。而且要先转身，后出腿，以躯干带动下肢去攻击。起跳时，双脚的弹跳力要强、要快，要一触即发，整个踢击过程要求快速、连贯、准确、勇猛，待充分发力后，双脚同时着地，而且落

地要稳。

在实战中，欲有效的实施本腿法，要有丰富的实战经验和弹跳力，其中实战经验是掌握时机问题，弹跳力是掌握高度问题。此均为成功的关键所在。

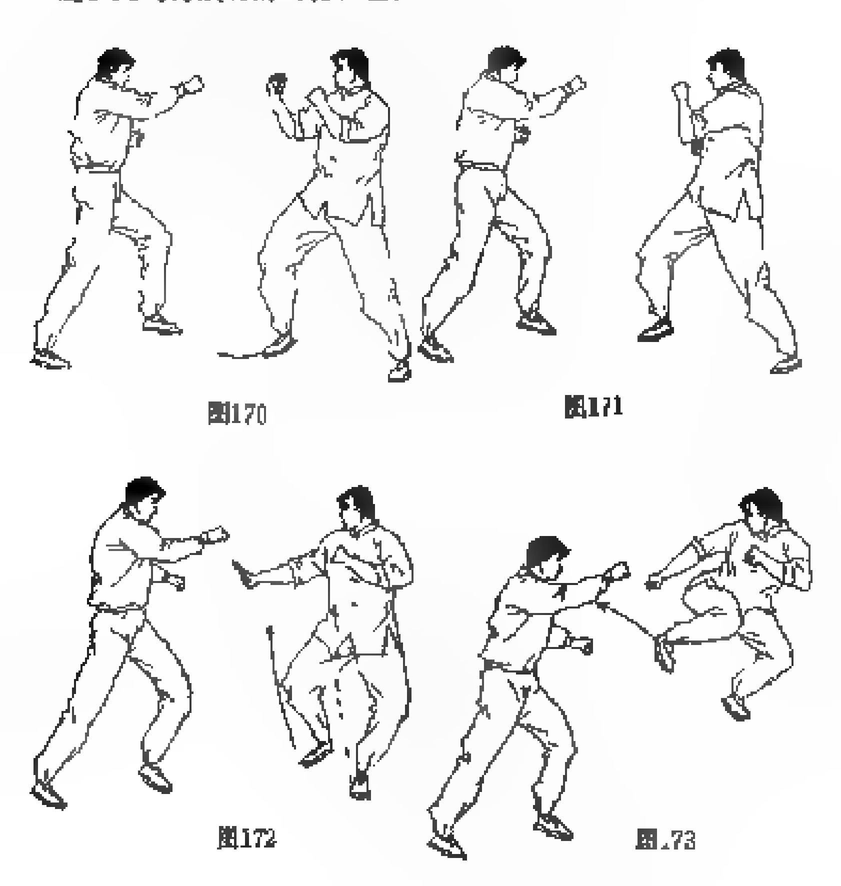


图170　　图171

图172　　图173

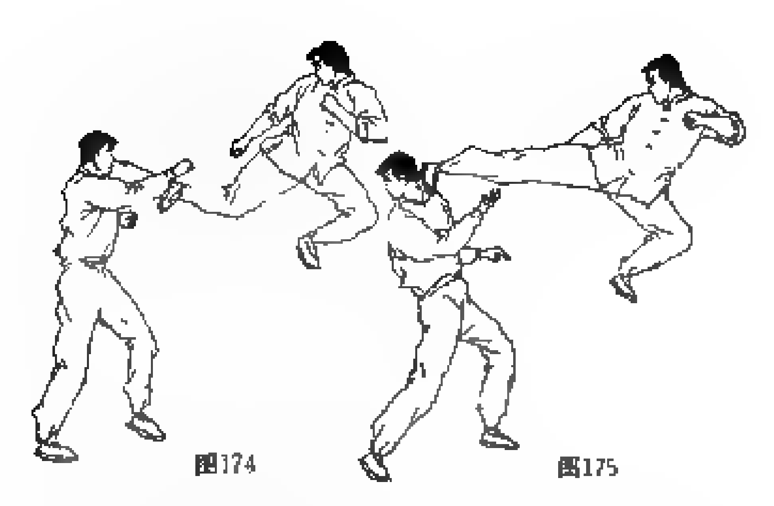


图174　　　　图175

练习步骤：

（1）首先进行原地拧腰转体跳起，两腿屈膝提起，髋关节内收等腿法与身法的协调配合练习。

（2）待以上动作自如后，再在以上动作的基础之上，进行上一步或一步以上的助跑的起跳脚足弓弹跳力量练习。

（3）待弹跳迅速有力、身法自然后，再进行起跳脚踩点定位踢击的完整动作练习，以便形成良好的动作定型。

[illegible]

在截拳道中，腾空前踢（弹）腿，命中率特高，挫伤力很强。因为是李小龙两腿踢击，故有时可声东击西，踢下击上或者击上踢下，一腿可踢对手腹部，另一腿同时可踢对手头部，有时以一腿为诱惑脚去分散敌方注意力，而另一腿可乘机达到目的。所以腾空前踢腿可使敌人防不胜防，并适用于远距离作战，主要用来攻击对手的头部、下颏、心脏等重要部位。在战术运用上，李小龙多采用以进为击法和顺势攻击法。此腿法无论

是在截拳道、空手道，还是在国术中都经常出现，且实用价值极高，因此特别引人注目。

在实战中，首先向敌发出的左脚踢击动作是为了掩护后面的重力踢击的。所以先行之猛烈冲刺，一定要有威胁力，使敌感到来腿非防不可并真正去防守或转移。这时，我方已迫近，并获得了使用致命腿法的必要间距。这样，该腿击方能成功。而发起腾空腿击，一定要将腿击的速度放在首位，因此，拳手须有良好的弹跳训练和坚实的单个腿法的基本功。另外，对付反应滑缓之敌，尤其可以施以该腿法，且容易攻击得手。但是对于反应灵敏之敌，使用此类腾空腿法，就要小心谨慎。如对手已察觉我欲腾空起跳的意图，腿击即将失败时，应当机立断，途中收回，改施以其它招法打击。如对手见我腾空，即将中盘封死，我方如继续贯彻初衷，必遭敌反击失败。但是既然敌守护中盘，上盘就会立现空当，这种实战时的疏忽，是最优秀的技击家也在所难免的。此时，我腾空之右腿，应迅速攻入其上盘空当，将其踢翻在地。

本腿法是李小龙专导对付反应灵敏、敢于拼杀、以招求变的对手，我攻之连续腿法，要求要一腿比一腿快地攻入敌空当，不能有丝毫的迟疑。首攻敌心窝，只作为引子，然后急以身法的转换，用另一腿攻敌另一侧。当然，在实战中无须拘泥于攻敌下颏这一薄弱环节，对于心脏部位，只要实际战况许可，均应毫不迟疑地攻击之。

运用方法：可由戒备势开始（图 176），为了接近对手可先将右脚前移一步（图 177），同时左脚用力蹬地并向上跳起（图 178），而且左脚在右脚向上跃起的同时应绷直脚面，力达前脚掌，快速地由屈而伸向正前方踢击（图 179），攻击对手的肋类

节或心脏处；当身体跃于空中时，右腿也应迅速由屈而伸，并绷平脚面，并且呼气发力，眼视踢击目标，上体微向前倾，重创敌下颏（图 180、图 181），将其踢伤或踢倒在地。

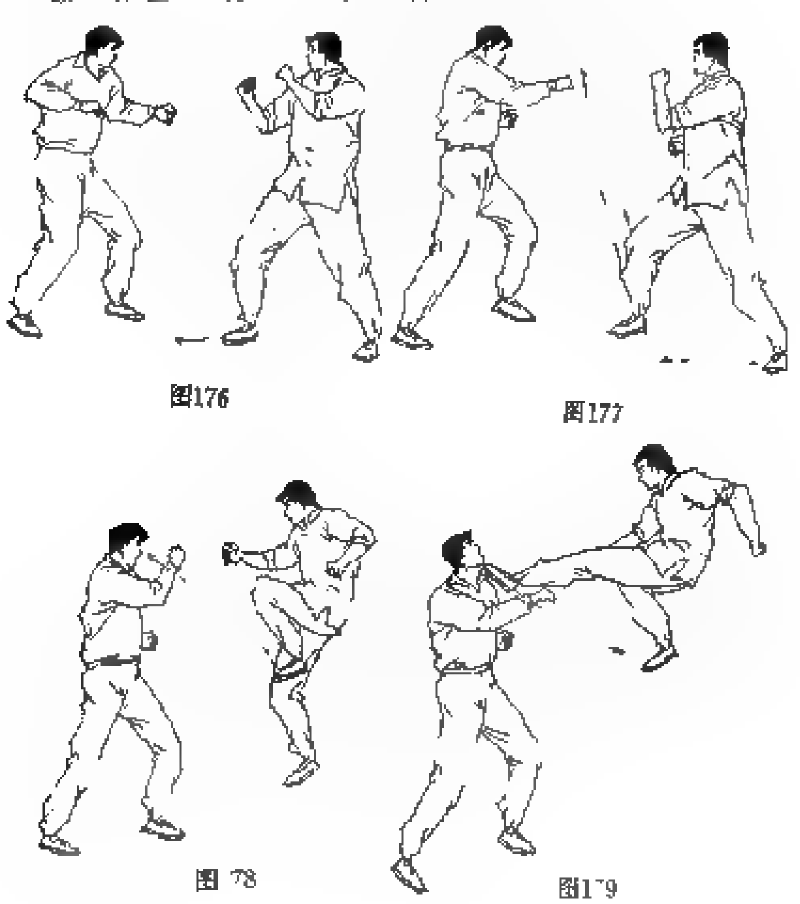


图176　图177

图178　图179

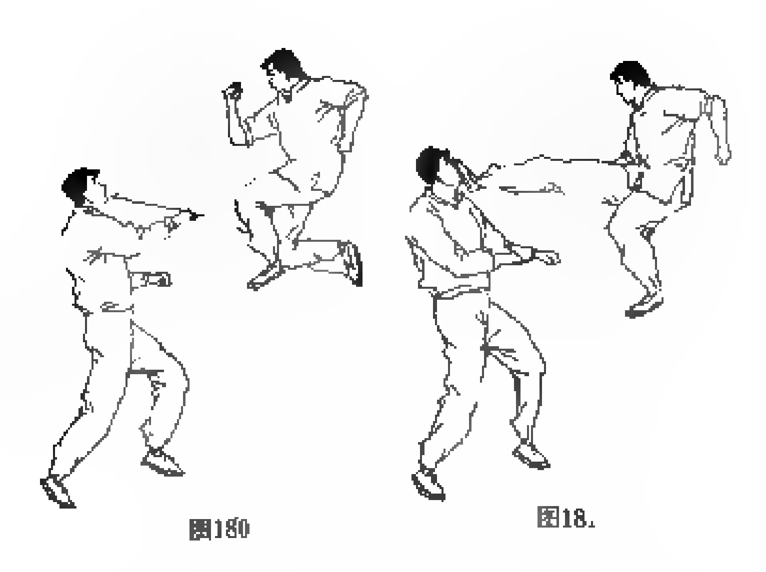


图180　　图181

动作要领：在实战中，腾空飞踢腿在运用时，力需从腰胯而出，再传至膝关节，以及足弓的弹力向上纵起。踢击时，左脚首先挺膝送胯，力达脚尖向前踢击；随之，右脚快速挺膝，力达脚尖向前踢击。在这里，两腿都在空中发出攻击，所以间隔时间越短越好。另外，腾空前踢腿要求身法、腿法都应协调自然，起跳脚足弓的弹力要一触就可发出，即要有爆发力，身体在空中要有向前的惯性冲力，腿击要有腰胯之劲。最后须直至练到随心所欲，随起随发，起快、落稳，攻击疾准狠。此动作要带有较大的前冲力，而且动作的气势要足。在实战中运用本腿法有三大优点：第一、自己的各部空当，均已自然弥补。第二、敌如未显露空当，但会由于我的攻击而暴露出来。第三、我身躯趋于中心，容易实施，继而发出重力攻击。

练习步骤：

(1)首先进行上一步以上助跑的起跳脚足弓弹跳力量练习，以及起跳后只用一只脚踢击的单势动作练习。

(2)进行跃起、落下前后完整的动作，以及各关节、韧带伸缩间的衔接、配合练习，以锻炼避免失去战机。

(3)进行起跳脚踩点定位及衔接动作的轻重缓急、速度力量练习，以体会在哪种情况下更易于发力和更容易击中对手。

腾空正蹬腿

在截拳道中，腾空正蹬腿亦属于李小龙的空中重创型腿法。其打击强度较大，后劲力强，被踹中后，后果往往严重。因此，本腿法多适用于远距离、中距离作战，且主要用来攻击对手的面部、额角、胸部等要害部位。在实战中，可先用左脚去引诱对手，而乘其上部空虚的机会，继以右正蹬腿去重创其面部。不过在实施过程中，须克服上体前俯过大、坐胯、沉肩坐髋等错误动作，因为这些动作会使重心下坠，而影响了腾起速度和发力强度。并由于此腿法能左右开弓，且虚实莫测，所以施招较为隐蔽，故不易防守和躲避，而且若控制时机、角度、距离得当，可做到事前毫无迹象而令对手无从防守。但整个练习过程都是围绕着“速度第一”这一宗旨进行的，以求达到起快、稳落、快准狠的目的。

在实战中，对方以猛烈的攻势快速推进，锐不可挡，此时可选择机会用腾空正蹬腿攻击之。此腿击法，用意在正面取敌空当，并非侧取，这在搏斗中是经常能够遇到的一种情况。如双方正在对击，不过会由于某一方的闪避而形成相撞之势。此时，若能不失时机地跃起施以腿攻，攻击威力将会成倍增长，而获得显著的效果，因为此时对手正始料不及。本腿法难度较

大，关键是空中的第二次击发。李小龙要求拳手须有较高的腿击速度、较好的协调性及准确的攻击能力，方可制敌于瞬间。

运用方法：可由戒备势开始（图182），先使前脚前滑一步以接近对手（图183）。同时左脚用力蹬地并腾空跃起（图184）；而且左腿应在右腿向上踢起的同时，屈膝收控于右腿侧；接着再猛力踹出，去攻击对手的中盘要害（图185）；然后，可在左脚回收的同时（图186），将右脚脚尖上勾，并将右腿由屈而伸猛力向正前方踹击，去重创对手的面部（图187），将其踢昏或踢倒在地。踢击之后，落地要稳。

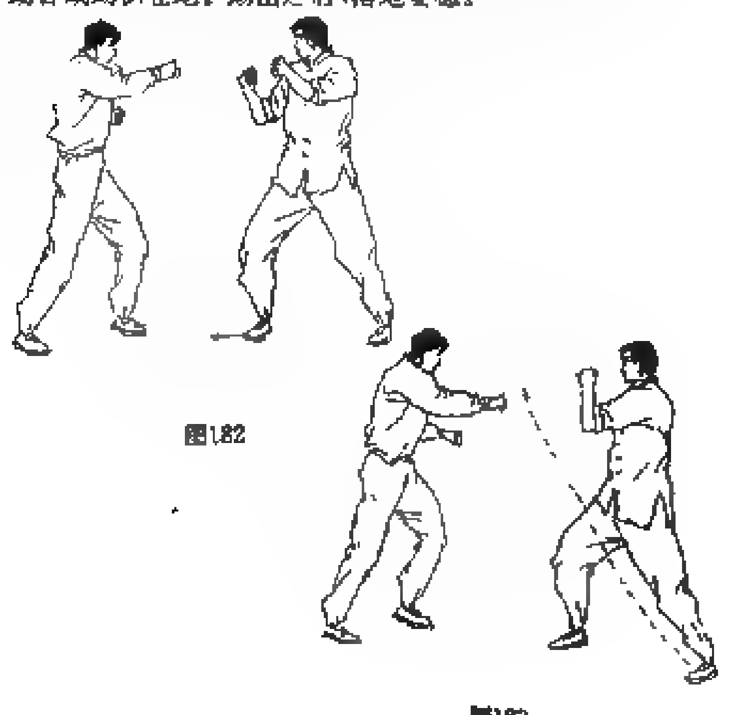


图182

图183

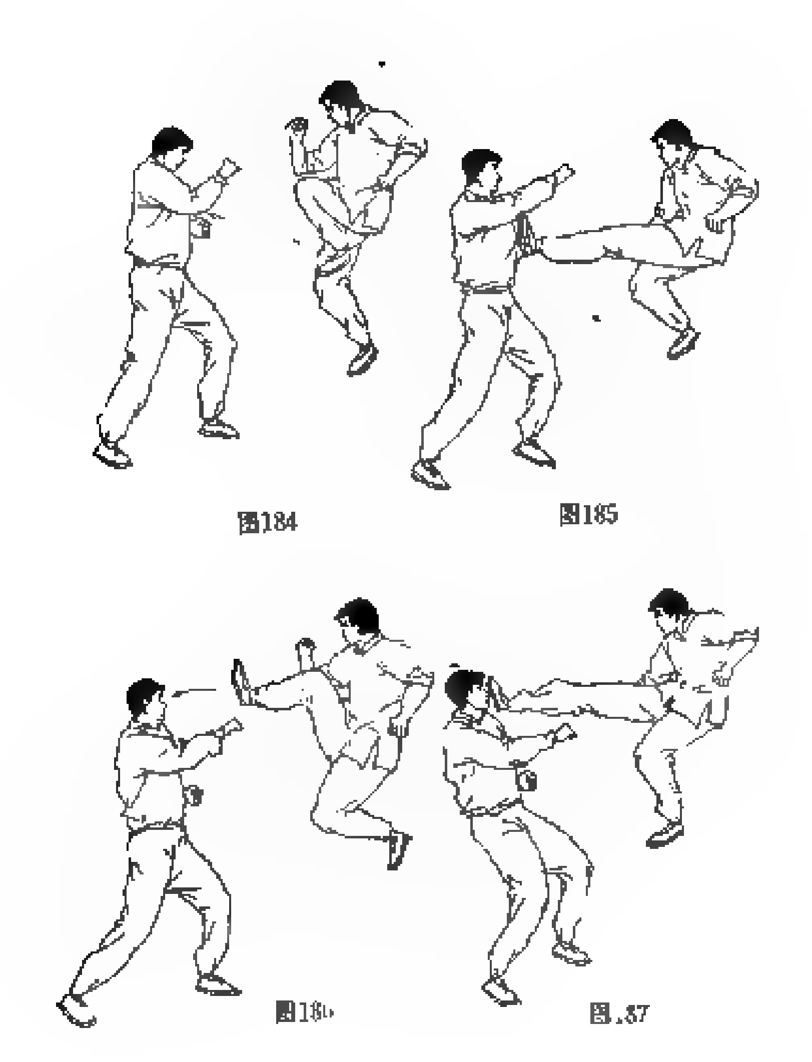


图184　图185

图186　图187

动作要领：腾空前蹬腿，首先要提腰、吸气、屈膝，踢击时，要伸腰、送髋、上体略前倾，脚尖上勾，力达脚跟，力从腰胯而出，协同膝关节、踝关节，以及足弓的弹力，向上猛力跃起，身体在空中要有向前的惯性冲力。在这里，身体略前倾是为了强化攻击力。整个踢击过程要快速、连贯，有力，落地要稳，踹击要狠、要准。要有将其头部踢碎的气势。此腿法起势便利，但务须使动作干净、利落，以利于攻守变化。

在实战中，如敌猛烈攻来，在此形势下，我方亦可发起一个猛烈向前的进击动作，要在这种敌进我进的状态中获得有效攻击，就必须利用一个李小龙所谓的"时间差"的间距，但这个间距是在瞬间中即消失的，因此搏斗中的双方，谁的"间距"利用得好，谁就能获胜。

李小龙总结出了使用腾空正蹬腿的五大要素：第一、敢于"见空就进"的接近对方。第二、敢于紧紧以攻势相逼，力求主动。第三、敢于果断地使用动作。第四、敢于连续发动攻击。第五、敢于招招发劲以贯穿对方。

练习步骤。

(1)李小龙在教学时，要求拳手首先进行原地右脚蹬地跃起，左脚迅速收控于右膝侧，两腿间动作协调配合的练习，以使动作衔接连贯、绵密，从而不至于在攻击中出现空当。

(2)然后进行腾空踢击完整动作之间的关节韧带衔接配合练习，从而使自己能从各个角度、高度发出猛烈的攻击。

(3)待动作定型、劲力自如后，再进行起跳脚足弓弹跳力量练习和在空中发腿练习。

(4)待弹跳迅速、高远，踢击力量有腰胯之劲时，再进行上步或上三、四、五……步助跑后的踢击练习。

4. 腾空扫踢腿

在截拳道中，腾空扫踢腿由于命中率高，攻击范围大，杀伤力强，且主要用来攻击对手面部、太阳穴、颈部等致命要害处，所以为当今搏击比赛中得分最高的腿法之一，故实用价值特高。在战术上，李小龙多采用顺势攻击法或佯攻动作后的重力打击。

据李小龙解释，在空中实施扫踢腿时，应有锐不可挡之势，而且在空中转体要迅速，因为只有迅猛的空中转体，才能使敌在精神上处于极其高度的紧张，甚至顿时有茫然不知应对的状态。此动作如配合有凌厉的发声，则更有致敌立即精神瓦解之势，在此种战斗状态下，紧接而发的猛烈的空中扫击，奏效是极神奇的。当然，在掌握了时机、拥有了气势的状况下，还必须有正确的距离估计和正确的击打动作，以使劲力能够顺畅的发放出去。

接着，李小龙又讲了一条所有腾空腿法都必须遵循的原则：即身体腾于空中时，眼睛始终要瞄准敌势动态，且攻击何处，要有明确认识，在意识上就要控制住对手的一切。如此，方能随机应变，占得主动。如遇动作反应滞缓之敌，尤其可以施以该腿法，但对于反应灵敏之敌，使用此类腿法，就应小心谨慎。另外，为了正确击中目标，我方还必须与其保持一适量的间距，随即起跳，腾于空中，加以攻击。如敌正在前进中，我之发腿攻击应毫不犹疑，而是果断、坚决、爆劲。而如敌发觉我之企图而变化，我方应立即变招，改施以近战的膝、肘联合攻击，以防失误。

运用方法 可由戒备势开始（图 188），我方在先发起攻击时，可先使前脚前滑一步以接近对手（图 189），接着，左脚用

力蹬地使身体腾空跃起(图 190)，同时左腿屈膝抬与腰平；然后，将左脚由屈到伸向对手的肋关节或腰部踢去(图 191)，其实此招的侧身扫肋是假，目的是使敌能有格挡的动作，而且此时我方应趁敌方中盘被击，上部空虚的机会 速将左腿屈膝收控于右腿侧(图 192)；最后，将右腿迅速从外向内由旋而伸去重创敌太阳穴(图 193)，将敌彻底摧垮。切记、发腿动作要干净利落，切忌拖泥带水，且腾空弹跳要高，接地而起要轻灵。

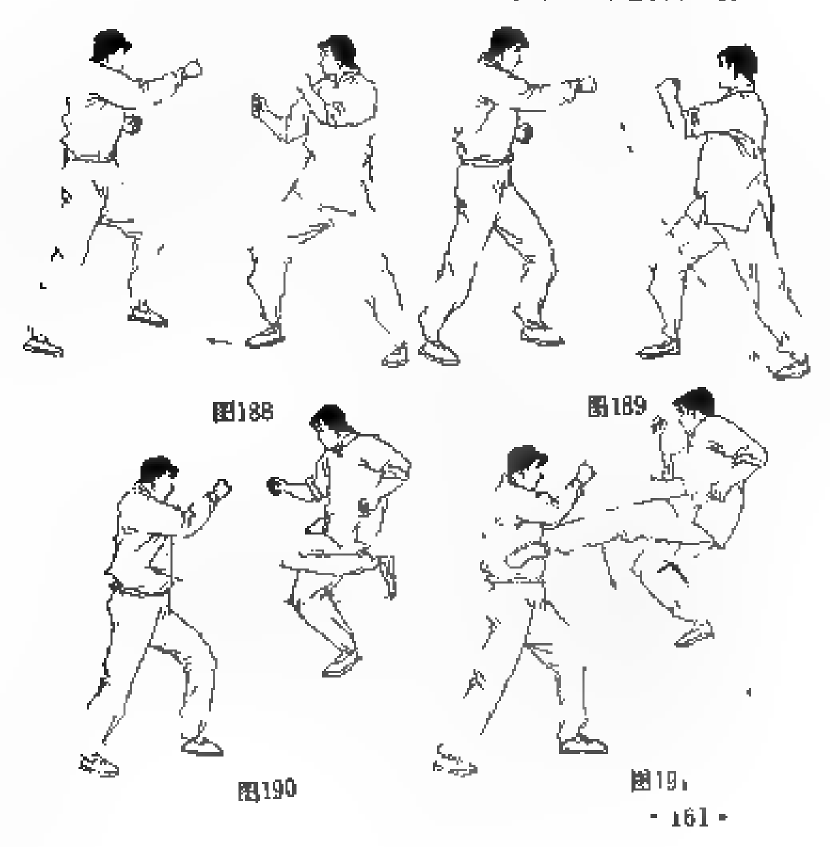


图188　图189

图190　图191

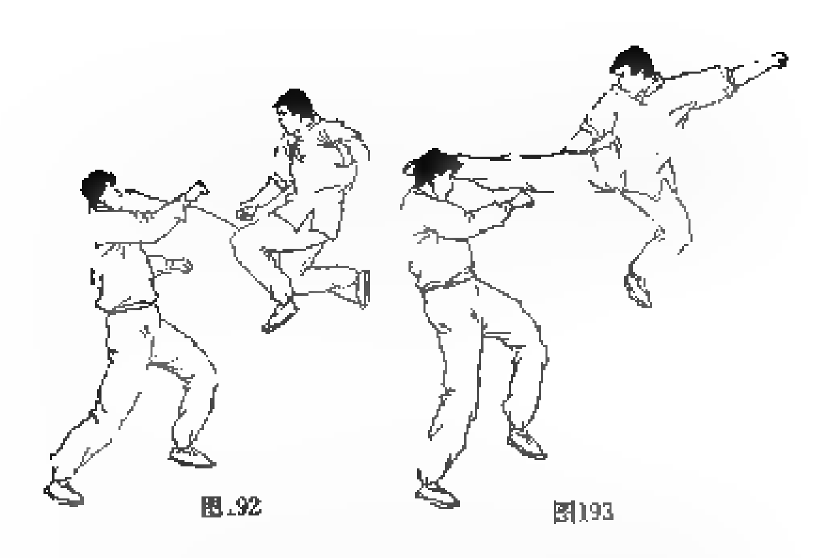


图192　　　　图193

动作要领　腾空扫踢腿，首先要提腰收腹，两腿屈膝，髋关节内收；踢击时则要扭腰送胯、挺膝，腿由外向内成弧线打击。而且起跳腿的膝关节屈膝时，要尽量离开身体，以求更加接近目标，从而使腿的运动弧线缩短，速度加快。起跳时，双脚的弹跳力要强、要快、要一触即发，身体在空中要有由外向内的向心力。整个动作不能间断，要快速、连贯、一气呵成。

在实战中，敌如一见我方攻击便退出，那么我方跃起之身躯及踢出之腿击会接触不到目标，这即是说，时机已丧失，因此你应立即改用其它动作击敌。敌如停止前进，以静制动，我方应改变初衷，迅速变换拳式，或以更快速突然的腿法袭击敌方，使敌在意识上丧失战斗力，被我所袭。或敌已有效防御，我方应有其它绝招性之腿击法后备击敌，令敌防不胜防而处处被动，处处受制。

练习步骤

(1)李小龙要求拳手首先要进行原地蹬地跃起的练习，注意提腰、转体、收腹，左脚屈膝收与腰平，右脚屈膝收控于左腿侧的两脚间的动作协调配合练习，以形成良好的动作定型。

(2)接着进行腾空扫踢完整动作之间的衔接配合练习，以免在实战中出现疏漏，而反为敌所乘。

(3)待踢击动作自如，身腿协调后再进行起跳脚反复的弹跳力量练习和在空中出腿发劲的练习，以求更加接近实战化。

(4)待弹跳迅速，扫击有腰胯全身之劲时，最后进行上一步或上一步以上助跑的定点扫击练习，一直练到起快、落稳，攻击疾、准、狠为止。

5. 腾空后旋踢

在截拳道中，腾空后旋踢属于重创型腿法，其打击强度较强，出击速度较快，若踢击时机得当，可使对手无从防守和闪避，因此命中率较高，并主要用于远距离正面作战，攻击对手的面部及胸部要害。在战术上，李小龙大多采用以进为击法和顺势攻击法为主要攻击手段。

此腿法系李小龙专取敌中盘之转体性腾空腿击法，因其在攻击时势猛力强，因而此腿法多适用于低姿袭我之敌或身高较矮于我，或盲目进攻之敌。在实战中，敌之头部空当，为我所难攻击之处，因此，只有当敌突然袭来，而且暴露了漏洞时，才能加以攻袭。不过，有时敌方虽暴露了空当，但待我击去又往往落空，有人就认为是踢击的速度问题，但据李小龙所说，速度，在搏斗中的确是一个要素，但是最为重要者，还是时机。因此这就需要对敌方的行动，有所判断，对方的企图，对敌有可能出现的动作，有一个明确的估计。这样，当敌一开始微动

作，你潜意识的洞察力就能先敌一步作出了对策，而且动作应随势而发，正当时机出现时，你便立刻攻取敌所暴露的空当。"腾空后旋踢腿"这个激烈凶狠的腾空腿击法，就是在这样的精神和思想准备状态下使用的。如敌反应确较迟缓，你则应有一脚即将敌击倒的力量和勇气。从战略上说，无论是主动攻击还是为以后的腿击，都应有相当的力量，不过，其力量的大小取决于平时的锻炼。而且，发挥踢击的爆发劲力时，不应用力过度，以免因自己失去平衡而影响后面的继发动作。

运用方法：可由戒备势开始（图 194），当我方先发起攻击时，可先使前脚内扣以蓄势运劲（图 195）；接着，双足用力蹬地并腾空跃起，并将左脚顺势屈膝内收，右腿也在左脚屈膝的同时收控于左大腿内侧（图 196）；此时身体在空中向左旋转180°（图 197），左脚亦随身体旋转之势，从左后方向前成直线踹击敌心脏（图 198），身体向右侧倾斜，脚尖上勾，力达脚后跟，眼视攻击目标，待充分发力后，再稳落于地（图 199）。

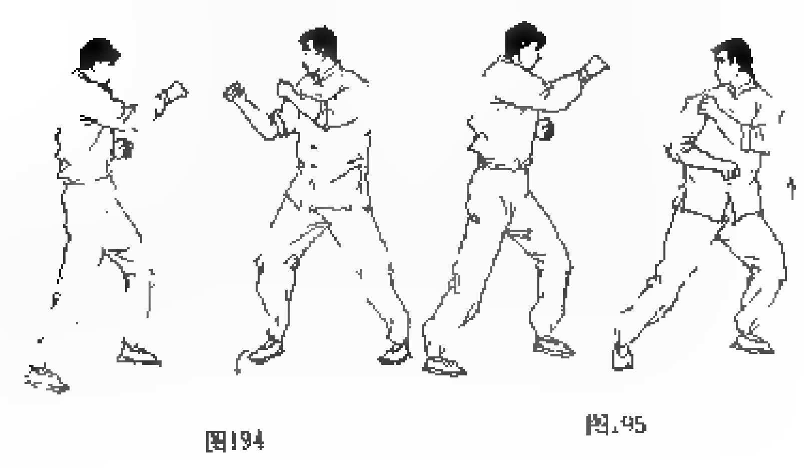


图194　　　　图195

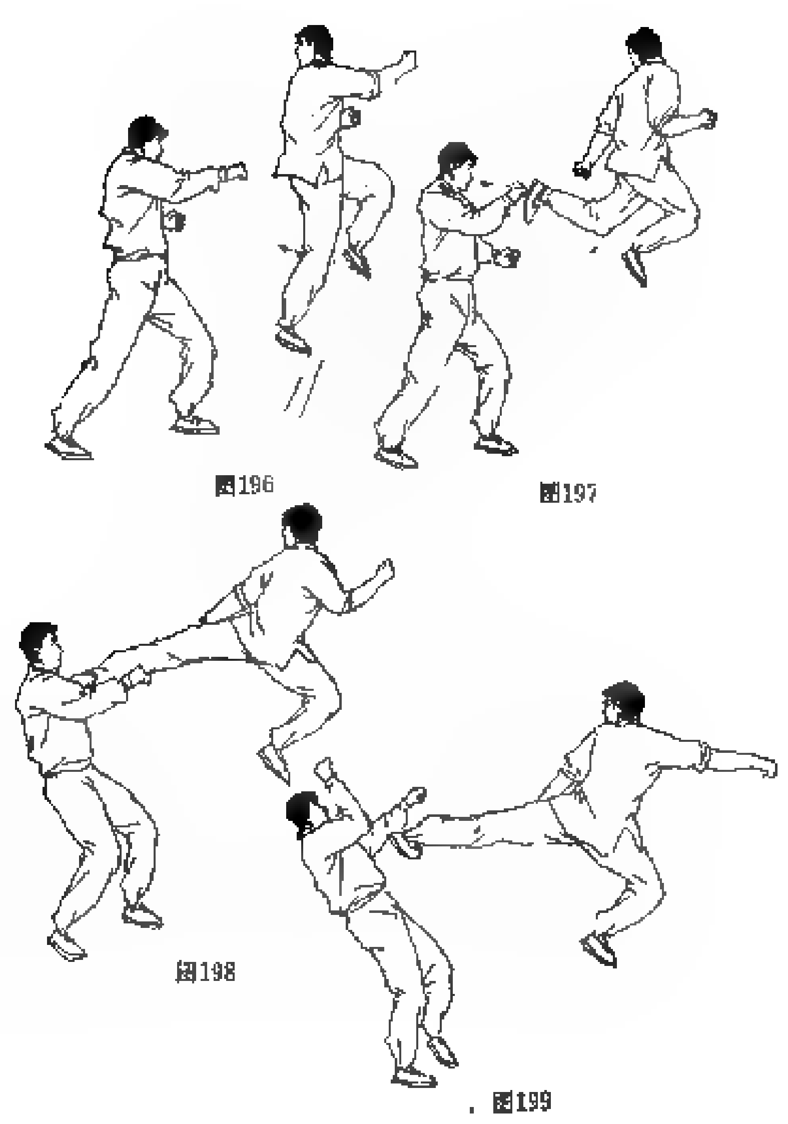


图196 图197

图198

图199

动作要领：腾空后旋踢腿，首先要求力从腰胯而出，经拧腰转体后，再传至膝关节，待膝关节伸膝后，最后力达于脚后跟。腾空旋身要快，整个旋身要达 180°。旋腿要猛，要先旋身，后出腿，即以躯干带动下肢。在踢击过程中，髋关节尽量向外放纵，膝关节尽量伸膝挺直，腰和腿的扫击弧线应尽量加大，其目的是加大腿的作用范围，延长打击距离，增大打击力量。身体在空中要有从外向内的绕圆向心力。整个过程要快速、连贯、准确、一气呵成，从而制敌于瞬间。腾空后旋踢，是以脚后跟部的外缘击敌，但要注意翻脚腕的动作正确性，以免下地受伤，而在空中转体时，两膝盖须尽可能提高，护住胸口，踢腿时要尽量放长，并具有爆发劲和橄毂力。

练习步骤：

(1)在练习时，李小龙要求学手先进行原地蹬地跃起并旋身 90°的踢击练习，再逐步增加至 180°的踢击练习。

(2)接着进行专门腾空后旋踢的起跳与落地练习，这是衔接前后动作的关键。

(3)然后再进行上一步或上一步以上的助跑的起跳，脚踩点定位踢击练习和速度力量练习，一直练到快起、稳落、疾准狠和得心应手为止。但须注意踢击中的易犯错误，即转体角度、幅度不够，弹跳力不够，致使腿无法踢出，而上下脱节。其次，起跳时，两腿摆动时屈膝弓腰、坐髋，从而致使有劲难发。

6. 腾空后扫腿

在截拳道中，腾空后扫腿属于空中重创型腿法。在李小龙的腿技中，它有"空中鞭击"之称，其打击强度较强，出击速度较快，攻击效果最大，被踢中后，后果往往严重。此腿法适用于中、远距离作战，且主要用来攻击对手的头部、颈部等致命要

害性，在战术运用上，李小龙多采用假动作佯攻后的重击以及半路拦击的截击法。

腾空后扫腿为李小龙在实战中夺气破势的最激烈的劲法这 ，有极大的杀伤力。不过在进取时，本身亦有相当的危险性和需要有较高的技巧以及较丰富的实战经验，因此有些拳手就不太愿意使用。但是，正如李小龙所说，由于其动作难度高，所以在截拳道中对这 腿法就专门做了系统的研究，而且跃起后扫腿之关键乃是如何安全地接近敌方，这亦是李小龙实行有效腿攻的先道。如无法迫近对手以取得有效间距，那么，必然无法实行攻击。所以在运用本腿法时，除了利用敌之破绽，把握机会之外，首要的是以迅速激烈地攻击来寻求迫近。另外，此腿法亦可在敌攻我下盘时使用，所以，对敌方的动态、企图和将出来的动作，要有充分的估计，一旦敌攻我下盘，我方可即行跳起，毫不迟疑。因为只有正确的估计，才能有果断的决心。因此，对敌动态所涉及的心理活动和敌之擅长、攻守特点、习惯动作、暴露破绽的特征、进退的缺陷等，要在一交手的最初几个回合便应摸清，以保证该腿法的实施成功。

据李小龙解释，在运用本腿法时，于空中提高两膝，是为了掩蔽中盘空当和制造动力。而空中之转体，则是李小龙为了取得起跳后，后腿出击时，能获得充分的势能和破坏力，以力求在踢中对手头部时，有极大的冲击力和踢击爆发劲。所以说，空中之转体是为了强化攻势，这也点出了该动作在空中转体中至关重要。

运用方法 可由戒备势开始（图 200），当我方先发起攻击时，可先使前脚内扣，以便蓄势运劲，制造攻击的势头（图 201）；接着，双足用力蹬地并腾空跃起，并顺势屈膝内收，右腿

也就在左腿屈膝的同时，收控于左大腿侧面（图 202）；此时，身体在空中向左后方旋转 180°，左脚也随身体旋转之势，从左后方向前呈弧线扫踢（图 203、图 204），去重创对手的上盘要害（图 205），并将其踢昏或踢倒在地。

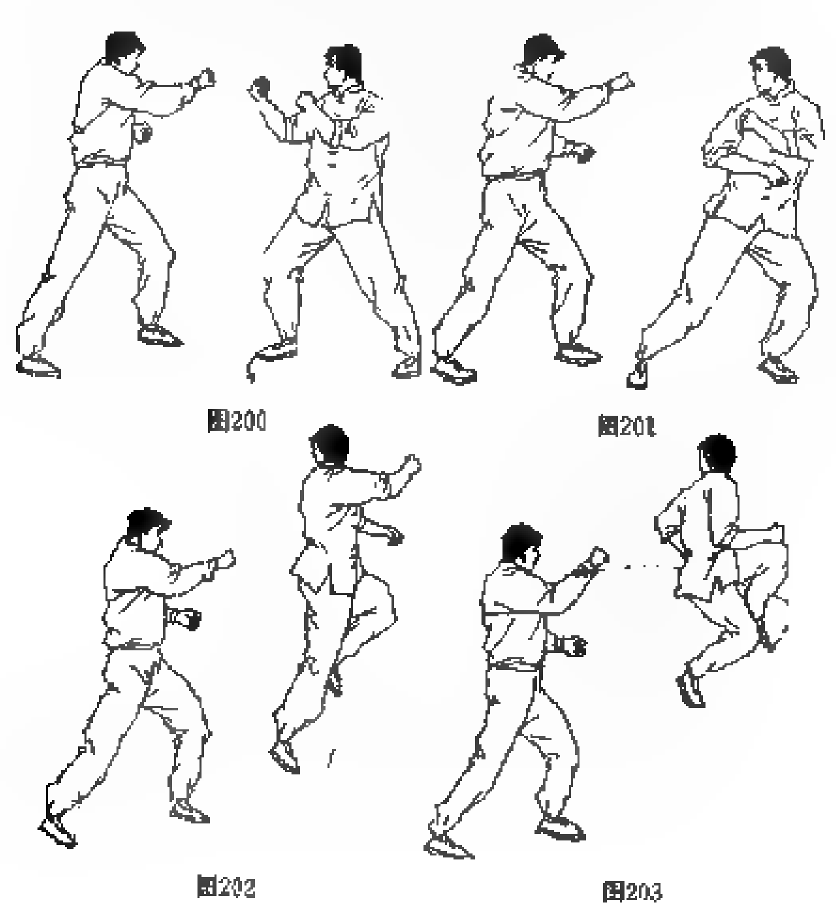


图200　图201

图202　图203

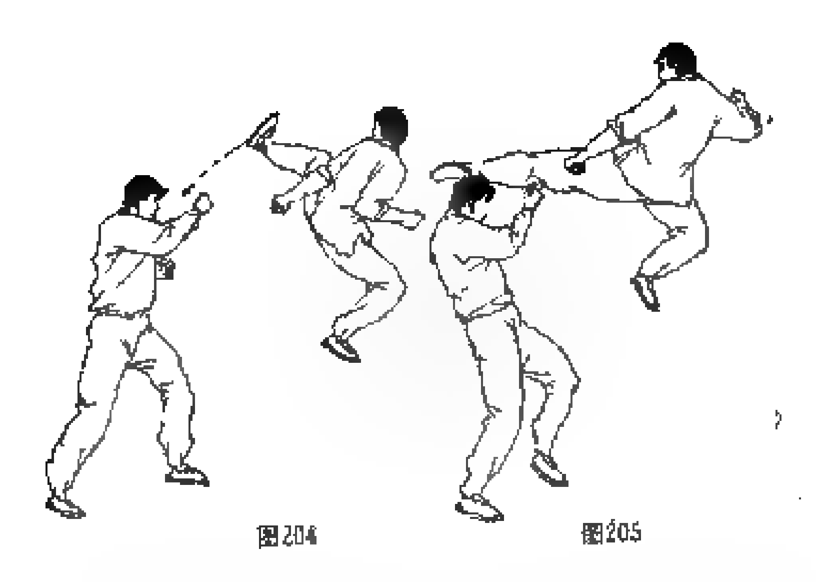


图204　　图205

动作要领 腾空后扫腿，首先要把握住时机并拧腰转体，向上迅速跃起，在空中时要合髋、裹胯、纵腰，以躯干带动下肢。脚的旋扫攻击要准确、凶猛，力从腰胯而出，经膝关节伸膝再传至踝关节，而且要绷直脚面，最后力达于前脚掌或脚跟去攻击对手。在这里，李小龙的身体向前下微俯，其目的地增加脚的力量和打击范围，这样才能将全身的劲力贯于腿中，另外还可以使自己的身体远离对手，起到自我保护作用。而且起跳时，脚的弹跳力要快、要强，身体在空中要有由外向内的惯性旋力，即向心力。整个动作过程要快速、连贯、准确、不能间断，还要注意身体落地时的稳定性和继发攻击的能力。

在实战中，李小龙发腿攻击时，对手躲避其攻击的最佳手段即是身体下蹲或后仰，并顺势持化，以便牵引我腿，获得转机。但是在搏斗中，特别是在敌先行攻我下盘时，他很难做到

此种姿势。在此李小龙列出该点是考虑到敌方于危险之中可能出现的变化。如敌果真将化我腿，我方必跌无疑。此时，我方应急以地趟腿击法将敌击伤。 般敌牵引难以成功(会把其手踢伤)，而是我方略被带动而仍可以用下落之腿攻击敌体。最后切记，飞身跃进要果断、迅速、协调，踢击要自然而猛烈，以求 脚制敌。

练习步骤：

(1)在练习时，李小龙要求学手首先进行離地跃起，并屈膝收腿然后再旋身落地的衔接练习，打好基础。

(2)接着进行腾空后扫90°角的踢击练习，再逐步增加到180°角的踢击练习，并使动作达到"自动化"的反射阶段。

(3)进行起跳脚的弹跳力量练习和于空中腿击充分发力的练习。

(4)待弹跳迅速，扫击有全身之劲力发挥时，最后进行移动中的实战踢击练习，并直至随心所欲、出神入化为止。

[illegible]

在截拳道中，腾空连续侧踹腿又有"快刀腿"之称，原因是李小龙的这种腿法能较为巧妙地突破对手严密的防线，而且它在运用时可声东击西，踢下击上或击上踢下，令对手防不胜防，但其力量与腾空侧踹腿相比却稍嫌不足，不过由于其出击速度较快，因此往往用以攻击对手比较脆弱的部位。此腿适用于远距离作战，且主要用来攻击对手的面部、胸部等要害部位。在战术运用上，李小龙大多采用先发制人的以进为击法去争夺主动权和制胜权。

在实战中，此腿击为李小龙迅速造成近战势能的强迫作战腿击法，具有较强的威胁力和攻击能力。在迅速接近敌方

后，应以腾空跃进的速度攻击，其重要意义在于取得攻击的有利态势，故李小龙要求拳手在运动中便须寻求最好的攻击点。因为在我方迅速前进时，对方会闪、避、转移或后退，甚至前进。而且由于对方经验的不同、各种情况可能都会出现，对于我方的扑进，对方也许会神态自若，从容应付，但是在我方采用假动作佯攻以声势压境时，对手同样也会由于疏忽而出现防守中的空当，并被我方乘虚连续攻击。并由于此腿法在李小龙的打斗中经常出现，且实用价值极高，并屡战屡胜，因此腾空连续侧踹腿特别受人注目，亦深受李小龙本人的极力推崇。李小龙还曾在美国《黑带》杂志上将此腿法称为"对付老练对手的最佳搏斗武器"，可见其威力之大。

运用方法 由戒备势开始（图 206），当我方先发起攻击时，可先使前脚前移一步以接近对手（图 207），同时左脚迅速跟进（图 208），然后再双足同时用力蹬地，并腾空跃起（图 209），在半空中用右脚连续直踹对手上盘或中盘要害部位（图 210、图 21、图 212、图 213、图 214），并直致将其踢伤或踢倒在地为上。据李小龙所说，本腿法成功的关键在于同一腿在空中的连续踢击，同时还要求拳手要有坚决攻入的气魄和决战必胜的勇气。并抓住对手在瞬间暴露出来的空当，进行猛烈而彻底的攻击。

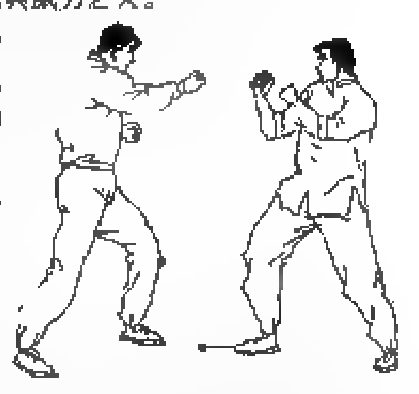


图206

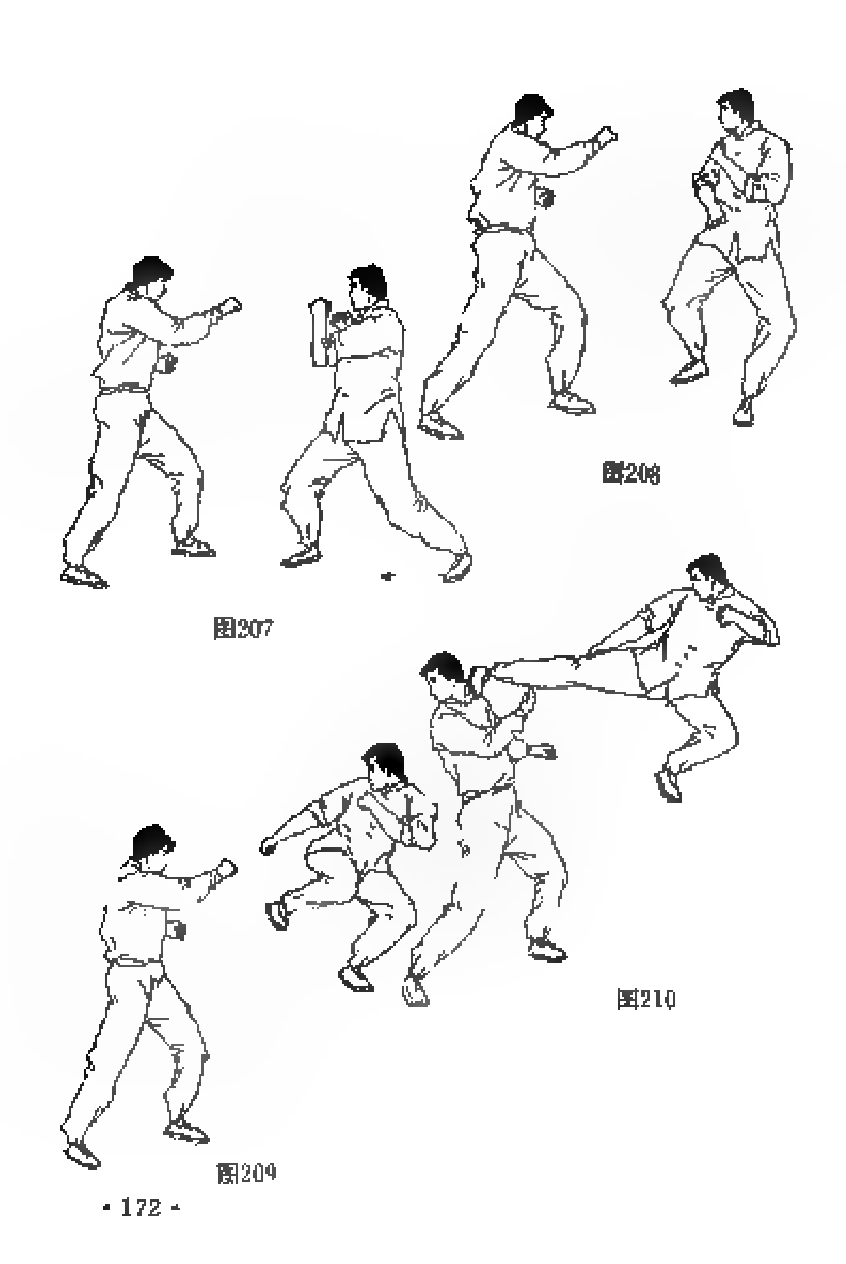


图207

图208

图209

图210

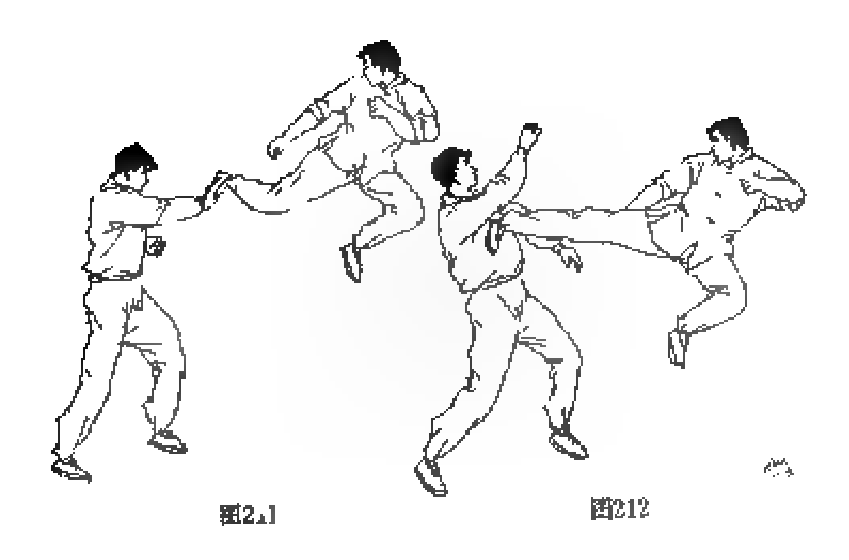


图211　　　　图212

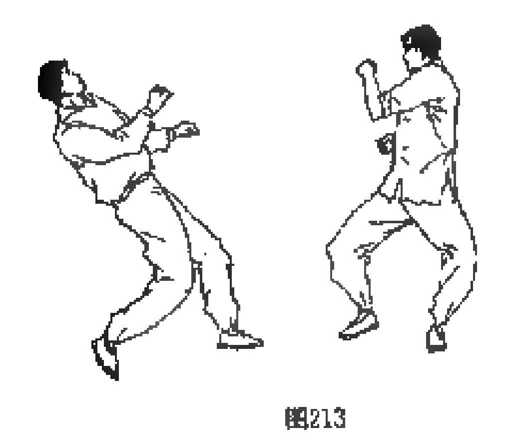


图213

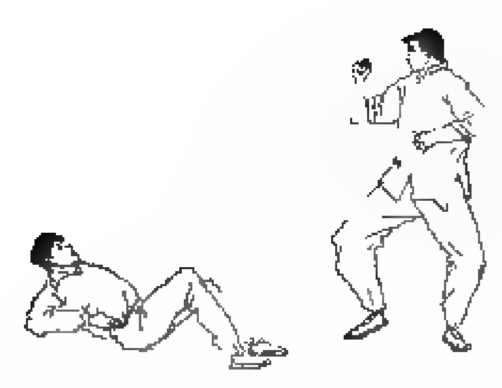


图2.4

动作要领 在空中踢击时，要伸腰送髋，并且上体侧倾，以延长攻击距离，同时力达脚跟或脚外缘。整个动作过程要快速、准确、刚劲、有力，且落地要稳，并要从气势上首先要压倒对手。另外，助跑、起跳、腾空踹击这几个动作要连贯一致、协调配合；在空中要收腹、挺胸、提气。侧踹时，要呼气发力、展髋挺膝，下落时，要稍屈膝收髋以缓冲下落时的冲力。在练习中易犯的错误有：首先是腾空侧踹高度不够，再者是空中动作松散，也就是攻击不够紧凑连贯。而李小龙的解决方法是，加强弹跳力和柔韧性训练，并提高身体侧倾和收腿的控制能力，而且踢击要狠，要想象自己的脚所到之处均能无坚不摧。在空中攻击时眼睛要始终盯紧目标，以免使攻击落空或反为敌利用。

练习步骤：

(1)在练习时，李小龙要求拳手首先要进行原地连续腿击练习，以及转体起跳与髋关节、膝关节、踝关节和脚外侧力量传递的动作协调练习。

(2)然后进行起落前后完整动作之间的衔接练习。接着进

行移步中的踢击练习与起跳脚弹跳力量练习。

(3)待举手弹跳迅速有力，身体在空中有惯性冲力时，再进行实战搏击训练，直至练到起快、落稳、攻击快准狠劲为止。

8. 腾空双飞脚

在截拳道中，腾空双飞脚被李小龙列为特技腿法项目，但在对抗比赛中几乎从不用来直接攻击，因为这种动作的技击局限性很大，致使它的实用价值受到影响，所以多用在地面腿法攻击技巧创造机会后的致命踢击。不过此腿法的杀伤力极强，因为所有的体重都加在了两脚上。而且一腿可踢对手腹部，另一腿同时可踢对手头部，令敌防不胜防。腾空双飞脚适用于远距离作战，主要用来攻击对手的头部、面部、胸部、腹部等要害部位。在战术运用上，李小龙大多采用假动作佯攻后的顺势攻击法。

据李小龙所说，腾空双飞脚较腾空连续侧踹腿更为激烈狠毒，但在实战中发动攻击时，须选择好时机，一次完成攻击，其要点全在于远距离的突然扑进。此动作难点在于身体仅一次腾空时迅速踢出两脚，这需要有较高的弹跳力和较高的动作协调性，是一个难度较大的实战腿击法。同时，也不失为一个较好的训练性难度动作，但须于身体腾空在最高点时完成。而且，此腿法获得成功的诀窍在于突然性。另外，技术上的熟练和对自己动作的信心，以及艺高于敌的气势，也是踢击成功的重要因素。而且此腿法如能灵活运用，可协助前面所述的各种腿击方法，增加在实战中的变化，并使自己所练之腿法，运用自如，出神入化，以达日臻完善，炉火纯青的高深境界。

运用方法：可由戒备势开始(图 215)，当你先发起攻击时，可先使前脚前移一步，以接近对手(图 216)，同时将左脚

迅速跟进（图217），接着双足同时用力蹬地并腾空跃起（图218），在向上跃起的同时，双膝应收于胸前，以便制造攻击的动力，然后双脚勾紧脚尖，并将腿由屈而伸猛力向右前方攻击（图219），即用左脚猛击其胸部，用右脚踢击其面部（图220），
卜将敌重重踢翻在地。待充分发力后，再稳稳落地。

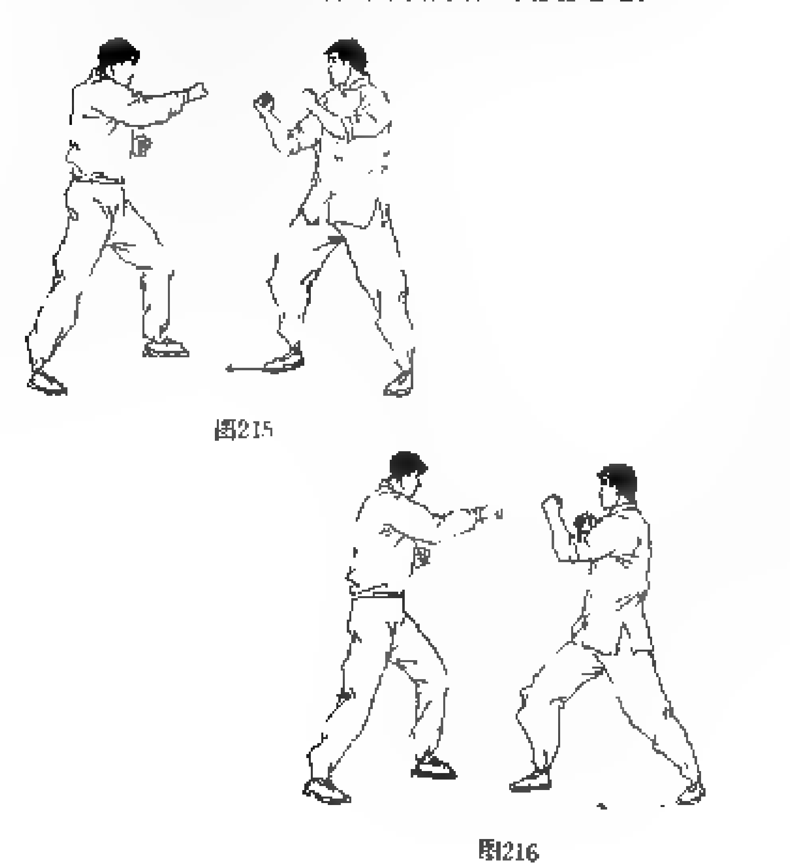


图215

图216

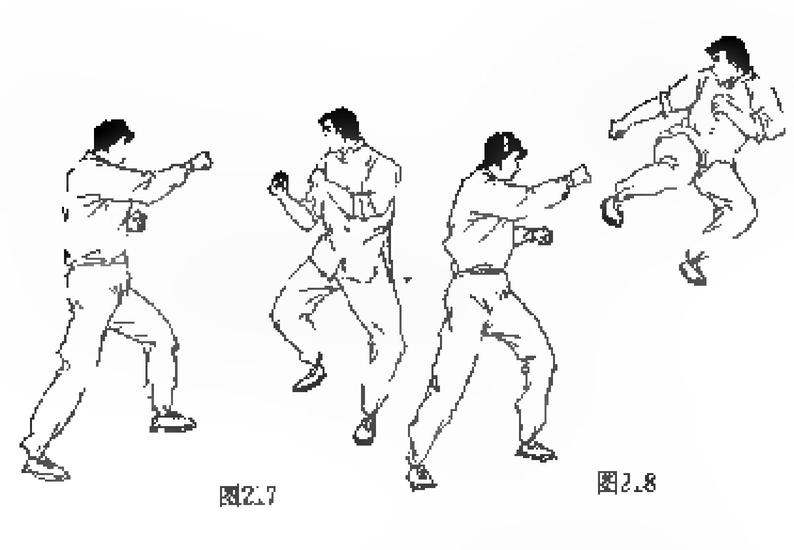


图217　　图218

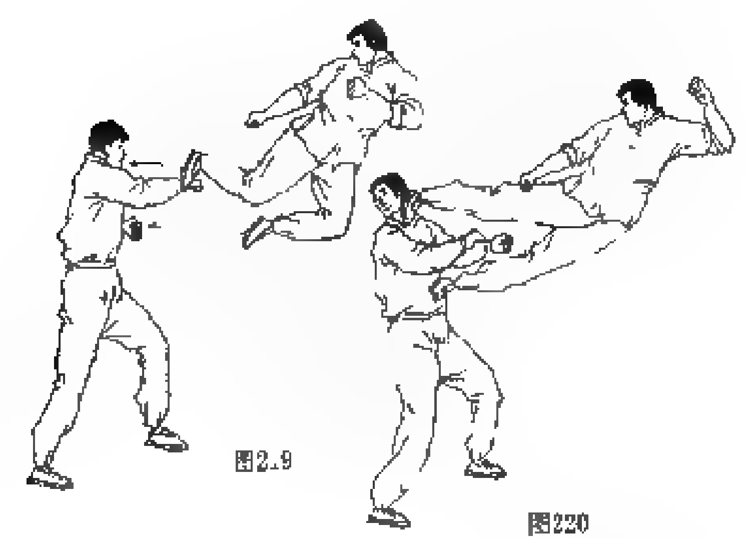


图219　　图220

动作要领：腾空双飞踹，在起跳时，力要从腰胯而出；两脚分蹬时，要立腰、挺胸、伸膝、上体侧倾、脚尖上勾、力达脚跟，待充分发力后，两腿同时屈膝落地，以免摔伤髋部和肋部。身体在空中要正直，两腿要有向外奔放之力，双足弹跳力要强、要快，整个过程从起到落要快速、连贯、一气呵成。踢击要有爆发力，身体在空中要有向前的惯性冲力，腿要有腿胯之劲。

此腿法主要用于正面击敌，致敌跌倒。所以，转体拧腰的发劲是关键。另外，充分地利用旋转势能对敌胸部、面部实行打击，可使敌方的重心迅速移至体外而飞身侧跌。而且实战经验证明，组合攻击动作的组成愈复杂，则成功的机会就愈少，而动作愈简明、迅速，则成功的把握就愈大，而腾空双飞脚又正是如此。在实施飞踢之前的假动作攻击中，实际上是个诱敌的动作，而假动作是一种争取获得有效地腿击间距的方法。因此假动作只须引起对手的反应即可，紧接其后腾空飞踢动作对方将是极难防范的，实战中，对方往往是感到无处可防，或猝不及防。

[illegible]

(1)在练习时，李小龙要求拳手先进行一步或一步以上助跑的两脚合一的足弓弹跳力量的练习，但这时不做别的任何动作，只往高处跳。

(2)待弹跳迅速并有一定高度和协调性时，再进行跃起踢击墙壁的练习，在这里，踢击高度可逐渐发展。一直练到身法、步法、气势、腿法、时机、角度及呼吸协调自然，而且腿在空中蹬击时，有腰胯奔放之劲时为止。

9. 腾空转身旋风脚

在截拳道中，腾空转身旋风脚，属于重创型腿法，其打击

强度较强，被击中后，后果往往严重，因为此腿法似有全身的扑压之力。此腿法还适用于远距离作战，且主要用来攻击对手的头部、胸部两大重要部位。在战术运用上，李小龙大多采用顺势攻击法作为主要攻击手段。

据李小龙解释，腾空转身旋风脚要带有较大的前冲力，而且动作的气势要足，脚的踢击要带有爆发力。并两腿交替，几乎同时出击，毫不迟疑，以防机会丧失。另外，要获得连续腿击的效果，必定要连续的跃起，以便取得扫击的准确击中，加大进攻的战斗距离，但上部的保护，也是必不可少的，否则，也可能自己先在上部受到攻击而影响了连续的腿法攻击。

实战中的腿法运用，要求快速攻人与招法简捷，而腾空转身旋风脚正具有这种动力顺达，招势流畅、打击突然的特点，故为实战中最为常用的实战组合腿击法之一。在这里，李小龙转身后的第一脚拒敌，虽有效而往往不能最后解决问题。而且攻势凶猛的对手，往往依仗坚实的抗打功夫，虽然受袭后，仍然会拼死攻来，以求一战。在此情况下，第二腿的攻击动作就显得十分重要。然而，对于一些基本功好，但反应较迟钝的对手，在对其施以第一腿之后，再实行连续打击，也颇奏效。而且李小龙曾说过，腾空转身旋风脚应熟练到不用眼睛看击打目标，便能准确地击中目标，这完全赖于实践经验的总结，也是成功与否的关键所在。

运用方法 可由戒备势开始(图 221)，我方在先发起攻击时，可先使前脚前移一步以接近对手(图 222)，接着双足同时用力蹬地并腾空跃起(图 223)，左腿提起向左上方收控于右腿侧，身体向左旋转 180°；然后，速将左脚扫向敌头部(图 224)；如敌反应颇快，并低头避过之时(图 225)，我方可将右

腿再由外向里成弧线猛力向正前方踢击，去踵创其头部要害（图 228），并将其踢昏或踢倒在地。

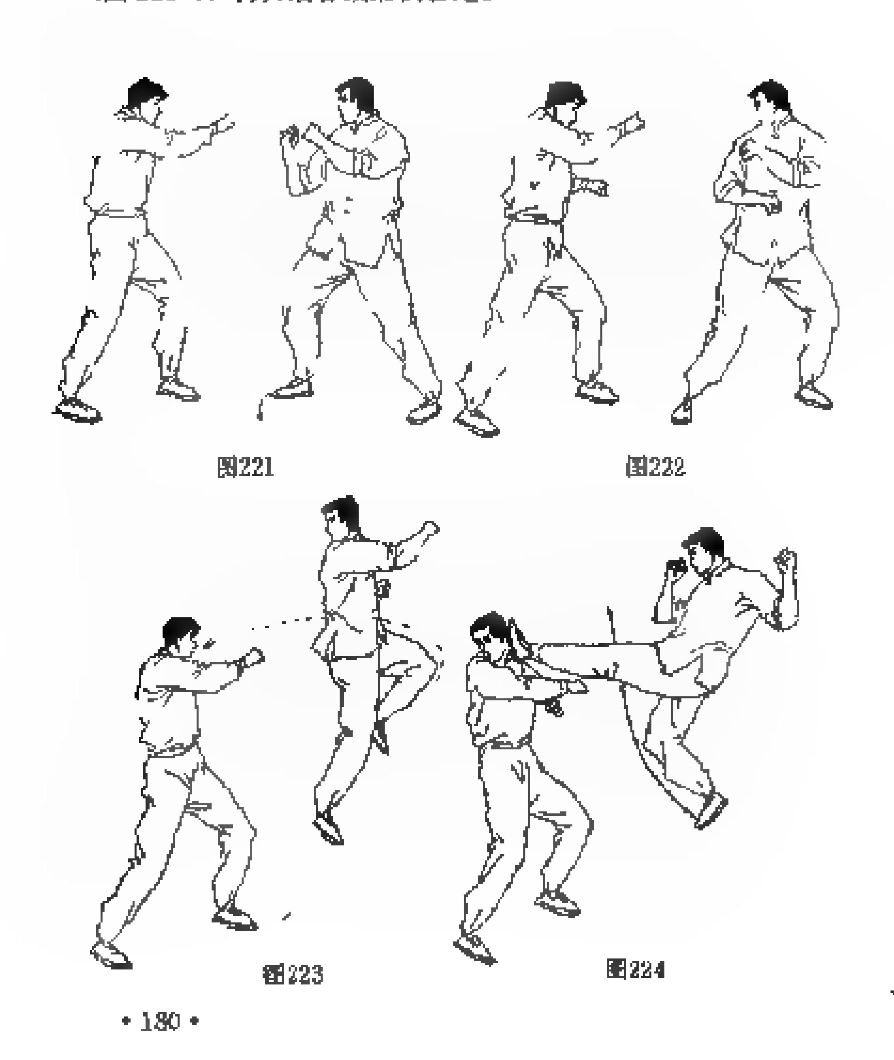


图221　图222

图223　图224

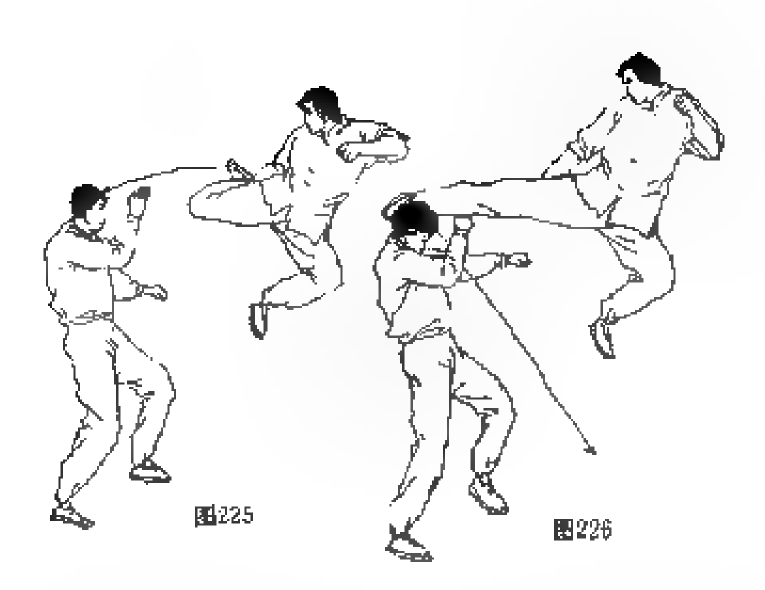


图225　　图226

动作要领　腾空转身旋风脚，首先要转体、抡肩、旋腰、蹬跳，然后要立腰、伸膝、挺胸，身体的旋转至少不小于200°，而且要先旋身，后旋腿，以躯干带动下肢攻击。起跳腿在空中转动时要由外向里成扇形弧线运动，从而在击中目标前不断增加打击的冲力。力要从腰胯而出，经膝关节、踝关节再送到脚前掌或脚内缘部分。身体在空中要有从外向内的向心力，在充分借助转体的惯性以强化攻击力量。整个动作过程要求快速连贯、准确有力，待劲力充分发挥后，要以左脚先落地，而且落地要稳。另外，此腿法在实战中易犯的错误有：第一、转体角度不够，弹跳力不够，致使腿无法旋踢，而上下脱节。第二、起跳后，两腿摆动时屈膝、坐髋，动作不协调，致使有劲难发。第三、跳起后上体后仰，从而使腿击无力，自己也容易失去平衡。纠正的方法是，起跳时，左腿可直腿上摆，也可屈膝上提，右腿在

空中要尽量伸直由外向里成扇形里合腿;同时要注意积极摆臂、拧腰、转髋提合,头向上顶。下落时,要用前脚掌先落地,然后过渡到全脚掌着地,并屈膝以缓冲下落时的重力。

练习步骤:

(1)在进行练习时,李小龙要求拳手首先进行原地或行进间不加腿法的抡臂、旋腰、转体 360°角的翻身跳练习。

(2)多做"转身左外摆接右横扫"的腿法练习,并在练习中强调伸膝的正确姿势。

(3)接着进行起跳转体 90°的旋踢练习,再逐步增加至能达到 180°、270°的旋踢练习。

(4)多做右腿单脚跳起 360°的练习,并强调上体直立,头部上顶。接着进行移动中的腾空旋风脚练习以及腿的弹跳力量练习,直至在实战中能运用自如为止。

10. 截拳道腾空攻击腿法的训练

对于截拳道的腿击而言,特别是腾空攻击性腿法来说,弹跳力的训练将是一种有效而关键性的辅助手段。它的主要目的是利用一些基础训练动作来增强拳手攻击搏杀的冲击力、弹跳高度和躲闪、回防的速度。但弹跳并不等于双脚跳,也不只是向高处跳,而是单双脚皆可。客观地说,弹跳力对于腾空腿击威力的发挥具有重要的意义,而且象李小龙这样的高手可借此而在搏击中一脚制敌夺取胜利。在训练中,弹跳力的大小主要取决于以下两个方面:

(1)小腿肌群、足弓的弹性和瞬间爆发力的锻炼,这两个部位的弹性既有自然差别,更有训练效果的差别,而历经刻苦训练过的拳手,其小腿后肌群明显变大、足弓部肌腱伸展度、收缩力明显增大,尤其瞬间爆发力定会远远超过未经专门练

习的举手。但如果有了小腿后肌群和足弓的良好弹性和瞬间巨大爆发力,仅是有了基础而已,而正确的技术才是发挥其威力的良好保证。在弹跳前,下肢应适当适度放松,避免紧张所带来的肌肉僵硬疲劳、运动迟缓,同时使骨骼肌肉处于工作最佳状态,避免即使是很细微也会影响弹跳效果的多余动作。

(2)正确的弹跳姿势。在训练中要想弹跳好,那么一定要注意上体的配合动作,尤其是胸部和手臂,切不要成为跃起攻击时的累赘,而且亦不要小看了上体的前倾、后仰和手臂的甩动、挥动,因为这能有助于你维持平衡和强化攻击力。上述动作之要求,对于腾空攻击性腿法来说,虽只是间接的影响而已,然而它对于拳手总的协调性来说,却是举足轻重,至关重要的。

(四)截拳道的地躺攻击腿法

在截拳道中,地躺攻击腿法近几年来被严重的忽视,这实在令人遗憾。其实,地躺腿法在比赛或搏斗中的成功效果相当显著。例如,当你攻击对手后,你会巍然站立或丝毫无损,而对手却是仰面或俯身倒地,以彻底的失败而告终。在这里,忽视地躺技术的主要原因在于截拳道的这种特殊技术较难掌握。再者,读者对此也会感到比较陌生,因为读者所了解到的截拳道技术大多是由电影或书刊上学来的,因此不全面,而且电影对李小龙的地躺技巧介绍的比较少,所以,使地躺技术的发展受到了限制。

据李小龙解释,地躺攻击性腿法的要领在于充分利用对手站立姿势的弱点,去择机攻击他。另外,地躺攻击腿法的运用还有一条重要原则,这也许是最重要的原则,就是要尽量降

低身体的重心。除此之外，还要注意始终保持自己的防护姿势。若地躺攻击腿法没有奏效，那就需以其它技术准备阻挡或反击。

在实战中，李小龙最常用的地躺攻击腿法有勾扫腿和跃起倒身侧踹腿，其中勾扫腿又分为前扫腿和后扫腿两种。

1 俯身前扫腿

在前扫腿的实施过程中，李小龙要求学手需能预想到对手倒地后的姿势，以便根据具体情况立即向尚未失去反抗能力的倒地者发出快速有效的最后一击，或者说是致命一击。因为在自由搏击的比赛中，扫腿本身并不得分，因此最后一击极为重要。但有一常见错误就是实施扫腿时，双手提膝抬腿内过，扫腿的惯力会带动身体旋转，致使自己的背部暴露给对手，因此需要明显的回转才能恢复戒备势。


图227

运用方法：可由戒备势开始（图 227），当我方被对手击倒在地或我方无意中自己滑倒，对手又猛冲过来时，我方可迅将重心移至前腿，同时迅抬左腿并猛力横扫对手前腿（图 228 图 229）；致使对手俯身前倒（图 230）；最后可高抬左腿，并用脚跟向下狠劈敌头、颈部（图 231），将其制服。

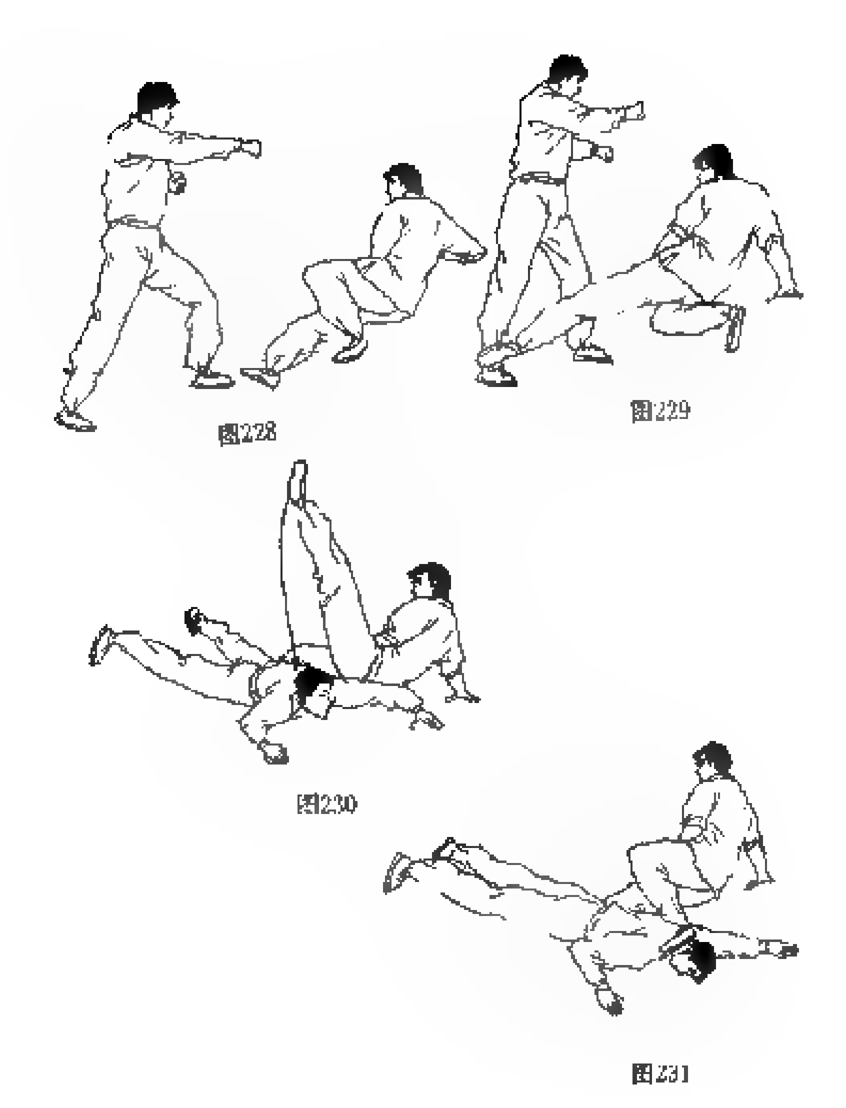


图228

图229

图230

图231

动作要领 腿击之前，应看准敌之下盘空当的确切方位，而且在身形稍偏时，可利用身躯旋转的动力，加大腿击之爆发力。此腿法在实战中虽比较常见，但是在实战中要运用的好，要达到腿起人翻的击打效果，却并不容易。所以，这就需要拳手在搏击的全过程中，紧紧地把握住形势，于得机得势时用之，方能奏效。在踢击时，李小龙还要求劲力要猝弹，发腿攻击要准确而毫不犹豫。在这里，上身之后倾作用有 ，是下腿放长，使腿击有最远的战斗距离；二是上身可避开敌之攻势。所以，要求出腿攻击和后倾身体要协调一致，而且如扫腿首击成功，可频频使用，接连进追，而致敌不断后退并最终落败。

据李小龙解释，练习扫腿易犯的错误有：第 、右腿下蹲不够，使扫腿时重心太高。第 、身体重心不稳，左右倾倒。第 、拧腰与扫腿动作配合的不协调或用力不当。第四、扫腿的脚型不正确，不能充分发挥身体的惯性作用。纠正的方法有扫转时，眼视攻击目标，手掌尽量上撑，以提高旋转时身体的稳定性，旋转时要以腰带动扫腿，而且转头与扫腿动作要衔接连贯协调。

总而言之，要想在比赛中成功地使用扫腿，平日必须反复训练。通过训练，训练者不仅能领悟这种技术，而且还能增强身体的协调性，达到灵活自如的境界。不过，在对抗比赛中拳手会受到各种各样的压力，因此必须拥有足够信心才可使扫腿奏效。

2 **俯身后扫腿**

在实战中，当你欲出脚用后扫腿攻击对手时，必须首先诱使对手出击，以破坏他的站立姿势，迫使他单腿站立，或者在对手抬腿攻击时，将他击倒在地。平日练习时，拳手应保持适

真的实战姿势。如对抗过于放松，有可能会造成错误的距离感，所以实战双方应始终处于戒备的状态，在实施攻击时，应尽可能领会对手的意图，而且任何技术的有效发挥皆来自于平日正确的训练和丰富的实战经验。

运用方法 可由戒备势开始(图 232)，当对手先发起攻击时，我方可運用左臂予以格挡(图 233)；接着，右脚后撤一步以躲避对手的连续攻击(图 234)；然后在对手右脚刚一落地的瞬间，进攻者转身猛力后扫右腿(图 235)，将对手扫倒在地(图 236)。

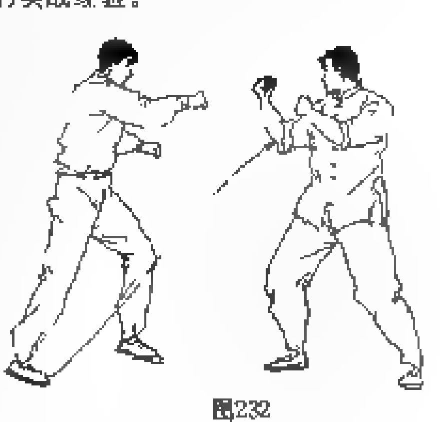


图232

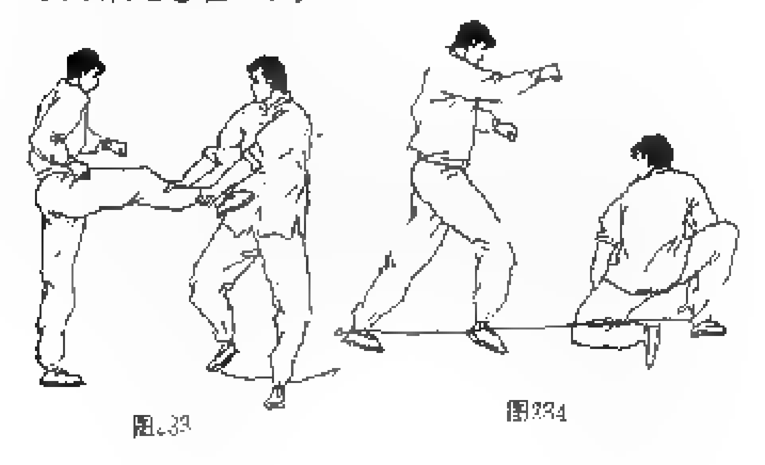


图233　　图234

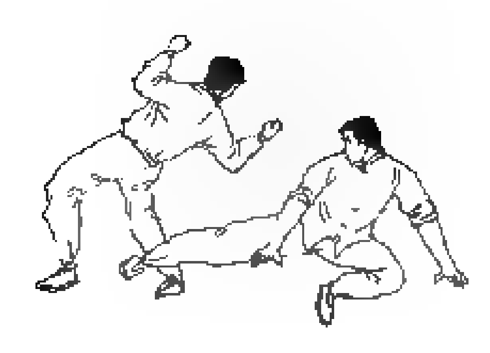


图235

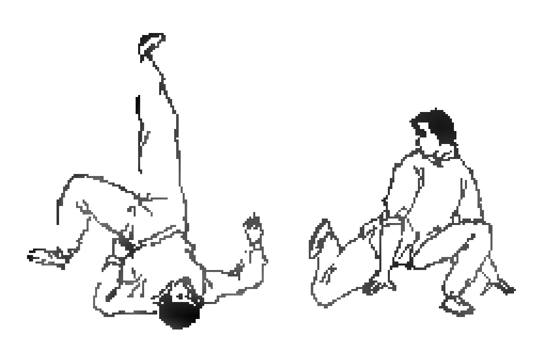


图236

动作要领：俯身后扫腿实施时，两手俯身撑地和拧腰转体动作要连贯一致，中间不可停顿；扫击时，右腿始终要伸直，脚掌要擦地扫转，扫转速度要快，扫击要准、要狠。在撤步之后的扫转攻击，其爆发力一定要足，以彻底挫败敌之反击意图。在本动作中易犯的错误有：第一、拧腰转体速度不快，以至旋转无力和腰腿动作脱节。第二、手扶地的位置不对。纠正的方法有：先以身体直立，左腿支撑，练习高姿势的快速甩头、拧腰后扫腿动作，用以体会动作要领，如方向、速度、力点、连贯性

等，再就是强调上体右转，两掌同时准确扶地，以准备攻击。

3. **倒身踹击腿**

在截拳道或任何搏击术中，倒身侧踹腿虽倒地但并不算输。因此，倒身侧踹腿在李小龙的腿击法中，是一种既特殊，又十分重要的腿法，大多用在防守或反击上，具有转危为安的功能，当然个别的也用于攻击，且命中率较高，打击强度较大。在防守方面，适用于中、近距离作战，多采用截击法。在进攻方面，适用于中、远距离作战，多采用顺势攻击法，主要用来踹击对手的腹部、胸部和肋部等要害处。

运用方法 可由戒备势开始（图237），当我方先发起攻击时，可先进左步以接近对手（图238），接着，右腿屈膝抬起、重心放于作为支撑腿的左脚，视线盯住想要踢击的目标，同时身体向左侧方倾倒，右腿也顺势从支撑腿旁边擦过，且迅速由屈到伸，猛力踹蹬，脚尖内扣，着力点为右脚跟，两手屈肘撑地，右腿猛力向右侧上方踹出（图239），去重创对手的中盘要害，并将其踢翻在地。

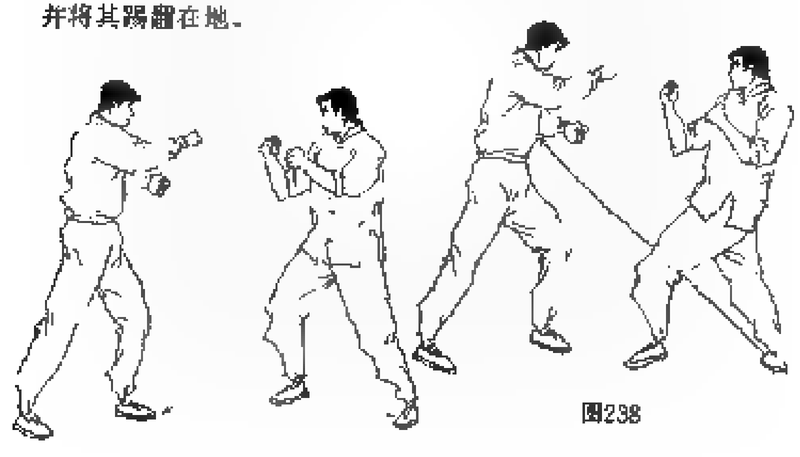


图238

图237

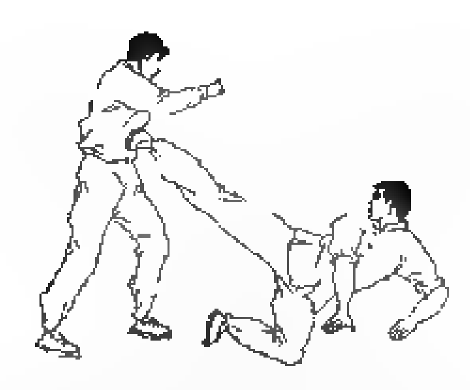


图239

动作要领 倒身侧踹腿，首先要拧腰收胯并转体，而后塌腰收腹沉身再倒身，发力要求力从腰胯而出，传至膝关节，直至踝关节，最后达于脚跟，整个动作从起到收，不能间断，要快速、连贯有力，要以躯干带动下肢。倒身的目的是增加出腿的力量和作用范围，又能使自己身体远离对手，延长打击距离，增大打击力量。

第七节 截拳道的基本膝法

在截拳道中，膝击法是搏击中的近道"作业"，与长距离的攻击中、上盘为主的腿击法和中距离的攻击中盘、下盘为主的腿击法相比，近距离的膝法攻击，在腿击法的位置中占有极重要的地位，它的技术要求和猛烈的程度，是前两种类型的腿击法所无法比拟的。但是，即使象李小龙这样的高手要在稠密的拳脚攻防之中运用膝击也决非易事，因此拳手在实战中需审时度势，不可盲目使用，否则会为敌所乘而反遭败北。

根据李小龙的分析，近战用膝，其特点是近迫、猛烈、机变，如此当可"一击奏捷"。而敢于拼搏的拳手，则常在近迫的膝击之中见功夫。李小龙长于此技，因为他习武刚开始学的便是以短打著称的咏春拳术。在实战中，如你在中、远距离以速度、技法落后于对手时，也还可在近战的膝法攻击中获得反败为胜的转机。这就是为什么李小龙看重膝法运用的主要原因。

膝技击法的狠毒，非经实战才知。当今泰国拳艺就是以擅长膝技闻名。其技法快捷简洁，狠辣刁钻，如蛇吐信，如龙摆尾，灵活异常，堪称一绝。李小龙的膝法就大多取之于此。由于膝位于人体之下方，故进攻时隐蔽性较好，况且膝盖先天就比较坚硬，而且进攻力量大于手、脚，所以在激烈的打斗中用膝猛撞能将对手击昏。它即可以用于长距离飞撞格斗，也可用于短距离贴身格斗，还能有效的防守对手的进攻。其攻击目标主要是对手的肋、胃、头等部位。两人纠缠打斗时多用于单膝撞击，有时也可搬对手的头部以膝撞击面。另外，为了削弱对手的战斗力也可顶他的大腿，这可能不重，但是如运用的巧妙也足可以打倒对方，并能使对手关节扭伤或削弱对手的意志。

膝撞的方法并不多，而且对于以精简、强劲的截拳道来说，膝击的方法更是有限，不过其技法与别派的膝招相比，却更为直接、凶狠和易于发放整体的劲力。

在实战中，李小龙经常用到的膝技击法如下。

（一）截拳道的直撞膝

直撞膝又称正顶膝，在截拳道中，李小龙运用这种方法是直接提膝撞击对手的裆部、腹部、心脏或肋的两侧，在此可先用双手抓住对手的脖颈，将对手拉到自己面前再发出强而重

的膝撞法效果较好。如果没有抓住对手，交替地用膝盖顶撞对手，如果能在恰当的时候击中目标，也能迅速结束战斗。值得注意的是，以膝、肘之近战，尤其应瞅准敌之空当，否则，一切近战动作都将失败。而且近战失利将会比中、远距离的搏击中失利更具有危险性。

在实战中，当双手控制敌头颈的同时，便应起膝撞进敌内门。因为，此时敌前进之势尚未停止，而我方又突发攻击，力量相向，故撞击力将倍增。而且这种技法的有效性几乎是万无一失的，原因是对手无法挣脱出被锁紧的头部的。但是，这种击打效果，一定要在实践中造成“距离差距”时才能实现。同时，拳膝并用，充分利用距离差距，才能稳操胜券。

运用方法：可由戒备势开始（图 240），当我方先发起攻击时，可运用双手扣紧敌头颈（图 241）；接着，猛力下拉以破坏其重心平衡并打乱其攻势（图 242），然后，随即左膝猛力撞向敌心脏部位（图 243），将其击昏或击瘫在地。而且必要时，可用右膝予以连续撞击，以扩大战果。



图240　　图241

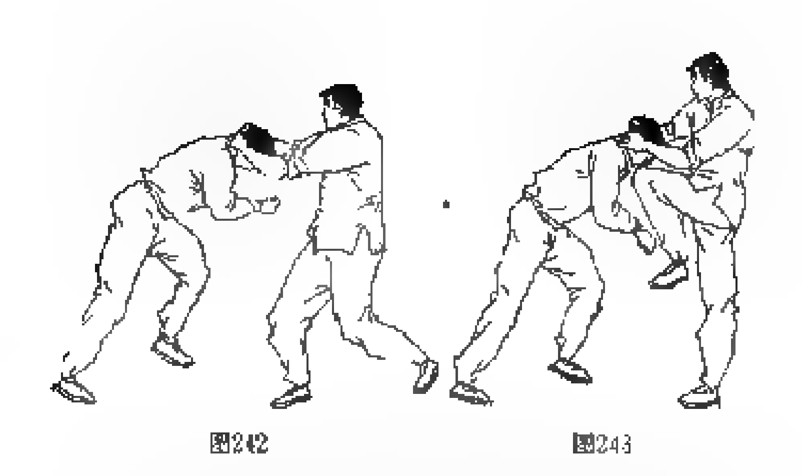


图242　　　　图243

动作要领：顶膝时要向前送髋，撞击时要猛而有力，手臂、身体与膝的动作要协调一致。支撑腿要稳，提膝要猛。在练习时，首先要进行左右两膝的向前直伸练习，学会如何保持平衡并力争上击，当深具信心的时候，可再用沙袋来练习力量。

（二）截拳道的侧撞膝

侧撞膝又称侧顶膝，在截拳道中，侧撞膝是一种对准对手两肋或太阳穴循环顶击的动作。而且在直膝进攻失效时，可改用侧撞膝，这是李小龙采用的一种向斜上方进攻的膝法，并能避开对方的正面防守和进攻，转到对手侧面，用侧顶膝攻击。在实战中，对敌方的主动迫近，切不可害怕，如敌以肘膝相逼时，切不可被其势所吓倒。要在这种复杂的战斗局面中，清醒地认识到，对方猛烈地对我冲刺，其势并不可怕。此时，我方要看准敌空当，立即再前进迎敌，施以膝法重击

侧撞膝攻击法，为前进式迫近猛烈攻击型招法。此侧撞法与一般门派的膝攻击的方法有很大不同。普通膝击，以顶、冲

为例，均是向上直顶，向前直冲，所攻击的轨迹，均是直线攻击或斜线攻击。而李小龙的侧撞膝则是先提膝，或成弧形，以偏门突击的方法，去重击对手肋部或打击其下颏、太阳穴等要害部位。不过侧撞膝的难度较高，故不易掌握，所以除了沙袋练习外，还应反复实行定姿练习。另外，尚须于实战中反复磨练，掌握重心与发招的劲力，尤其要在抓住正确的时机，方能达到顺其自然的境地。

运用方法：可由戒备势开始(图 244)，当我方先发起攻击时，可先用双手扣紧敌颈部(图 245)；接着，猛力下扣，将其头颈压下(图 246)，然后，可将左膝猛力撞向敌肋部(图 247)，将其击伤或击倒在地。

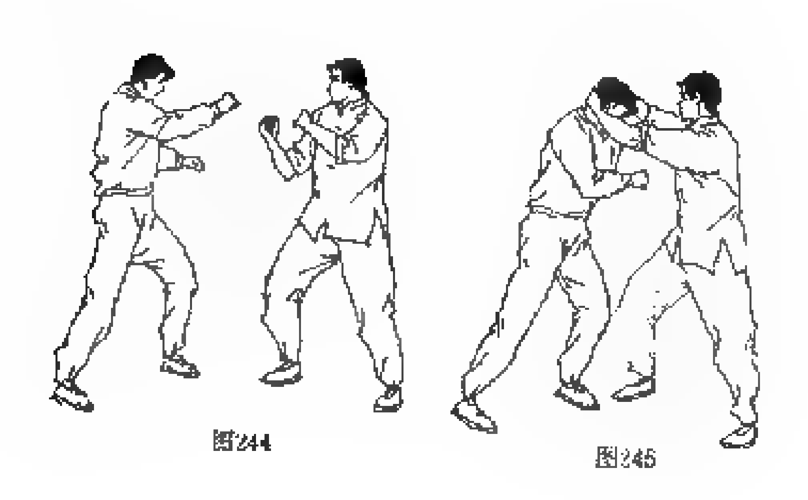


图244　　图245

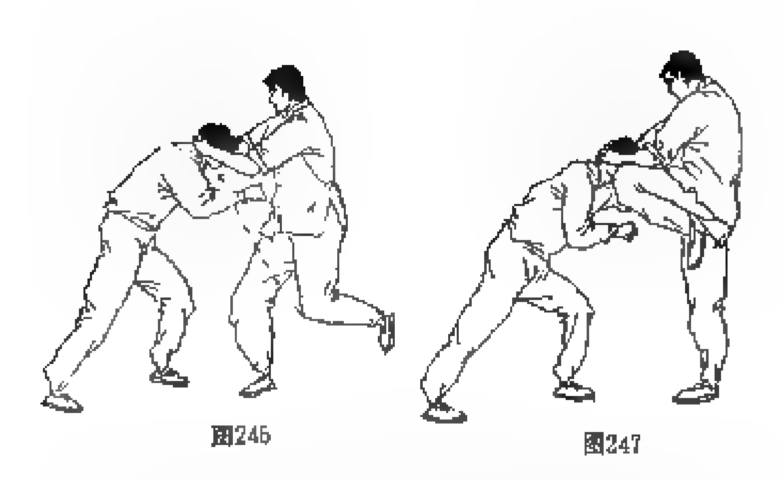


图246　　图247

动作要领　两手扣压敌颈要牢、要快，向下按压要与提膝撞面协调配合好，且动作一定要迅速果断、凶猛，不给敌人以喘息或反击之机。撞击时还要充分借助自身向前冲击之力，以强化攻击力量。据李小龙所说：本动作在实战时要协调、迅猛，发起攻击，其势尤如猛兽，使对手因恐惧而屈服。真正发起攻击时，不可有丝毫的犹豫，否则，会反为敌所乘。

（三）截拳道的飞身撞膝

在截拳道中，飞身撞膝是李小龙的一个漂亮的动作，即跳起用膝盖顶击对手的胸部、脸部或太阳穴。不过，飞顶膝得有极大的速度，且由另一腿来推动而完成，而且一名有经验的拳手须得抓住对手不觉察时，迅速地飞撞其上盘要害，将其击昏或击倒在地。在这里，用吊袋来训练将会带来更快、更佳的效果。记得李小龙曾强调过，会飞撞膝的拳手在使用时要把握好时机和距离，不能腾空过高而盲目出击，否则便不能达到预想的效果。而且还会在空中失去平衡，所以使用此招时要特别小

心。

运用方法：可由戒备势开始(图 248)，当我方先发起攻击时，可先进左脚以接近对手，同时用双手扣紧敌头部(图 249)；接着可双足同时用力并腾空跃起(图 250)，用右膝重创其头部(图 251)，将其击昏或击倒在地。当然也可用双膝同时撞击其胸部，并在身体下落的同时用肘关节狠击其头部。

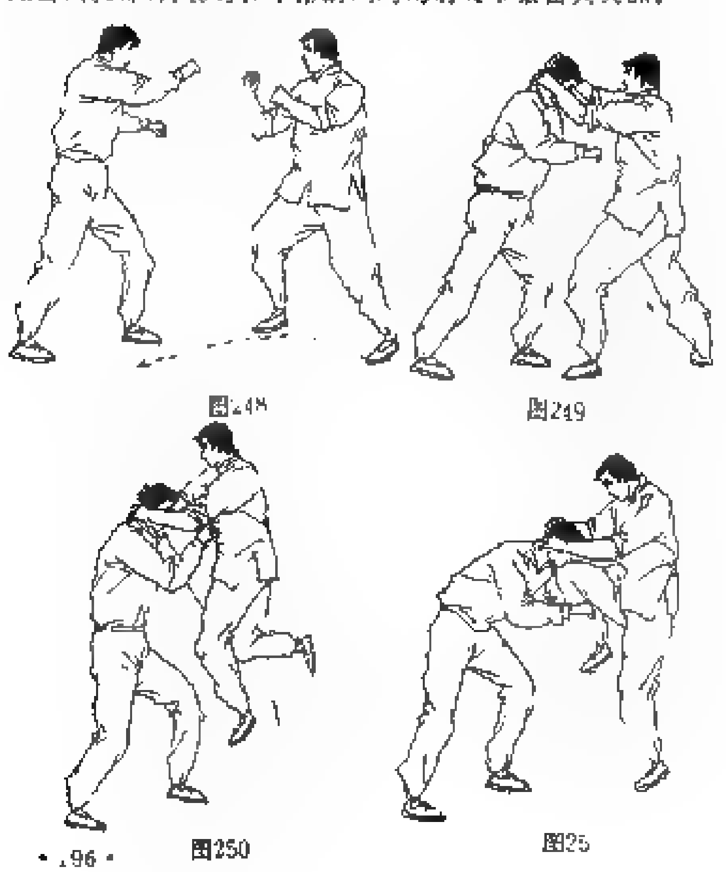


图248　图249

图250　图25

动作要领 本动作以跃起膝击，作攻击态势。得手的关键在于扣压敌颈的同时便不失时机地跃起以膝重创。但要求需有坚决攻入的气概和快战快胜的勇气，抓住对手在瞬间暴露出来的空当，猛烈撞击。

飞身撞膝是截拳道膝攻击法中主动攻敌的长距离攻击法。此招法不仅仅体现李小龙膝法劲力的短程爆发劲，而且包含了拳手体重的自身冲击力，故一旦得逞，则凶狠无比，打击也将是致命的。飞膝攻击还有极大的机动性，同时也易极大地消耗体能，所以它应与其它攻防动作协调配合，才能形成良好的打击态势。而且要需突然、猛烈，方可制敌于瞬间。

第八节　截拳道的身法

在截拳道中，身法即身型变化的方法，是指人体在攻防中的攻击、闪躲、俯仰、拧转、屈伸等各种复杂动作的完成及全身的统一配合。据李小龙解释，身法，是拳手全身骨骼和肌肉活动的紧密结合，又是以躯干为主宰，做到上动下随，贯通上下肢体的枢纽，是实战中调整距离，控制重心，达到平衡，而且攻防动作协调自如的一个连贯整体的动作表现。所以说，在截拳道中，身法是攻防必要的条件。如果身法运用不得当，会导致动作僵硬或不协调，以至于反应迟钝，劲力不足，更不可能达到李小龙"快"、"狠"、"稳"、"准"、"固"的技击要诀。

在截拳道的各种技法中，特别是腿法中，各种腿法的变化均依赖于身法相助。如腿向前踢出，身体则需后仰或跟进；腿横击或旋踢，身体需横动或扭转闪摆，以助其力。因此，各种技法的变化，均需要身法的变化来带动，这样才能使拳脚自然伸

长，劲顺力猛。所以，李小龙在踢腿时要求扭腰收胯，出拳时要求扭腰顺肩，以强化攻击力。而且拳谚说得好："练拳容易身法难"，"练拳不练腰，终究艺不高"。咏春门中这些古人的经验之谈说明，只有练好身法，才能真正掌握武术的技法。另外，如腰不灵活，动作就迟缓，就会出现拳到步不到，步到拳未出，而上下脱节的毛病。从而影响动作的迅疾自如，势必有损于技击本身瞬息骤变的风格和舒展奔放的气势。当然更谈不到屈伸、吞吐、旋翻的幅度和技巧的高度运用。而要想做到腰身立而不僵，活而不松，随势而变，顺形而动，刚柔迅敏，坚韧有力，就必须在苦练其他基本功的同时，进行严格的腰胯功训练，以提高身体这部分关节、韧带的灵活性、柔韧性及肌肉的控制能力。而且在各种功法中，一般说身法最为难练。但李小龙说过，拳打千遍，身法自然，因此只要我们在实践中不断总结磨炼，就一定会使自己的身法达到灵活自然的境界。

在截拳道中，李小龙经常运用的身法主要有以下几种。

1. 侧身

即身体的左侧或右侧对敌。而且侧身往往是前脚虚，后脚实，轻拳在前，重拳在后，所以此姿势多半用在搏击戒备势，用来观察动静，伺机进攻。

2. 拧身

即两脚站立位置不动，上身向左或向右拧转，以发挥强劲的腰力于拳法或肘击之中。在这里，李小龙还能运用拧身把全身的散劲拧成整劲，从而发出具有摧毁性力量的攻击。

3. 进身

即身体向前运动为进身，进即攻。

4. 退身

即身体向后运动为退身，退即守。

5. 闪身

从敌人攻击的左侧或右侧闪躲过去，使对方攻击落空。

以上5种身法，都是身体短时间内在攻防中的一种条件反射。在实战中，李小龙往往通过腰的运动来带动四肢的运动，因为这样在攻击时就可放长击远，以延长打击距离和强化打击力量，从而获得"一寸长，一寸强"的技击效果。故此，截拳道十分重视腰部的灵活拧转和屈伸，并把它作为一个重大课题来研究和学习。而且每练一拳一脚都要和身体连贯起来，使力从足起，由腰而集，再传肩到肘、传髋到膝，最后落于手脚。如果腰身不灵活，则上下肢体不通，也就谈不上制敌取胜了。

第九节 截拳道的眼法训练

李小龙说过："在紧张激烈的搏斗中，不仅需要用眼睛观察对手的态势与企图，还要判断距离的远近及选择地形、地物的利用和所要打击的对手的要害部位。"由此可见眼法在格斗中之重要。另外，练习视觉的敏锐辨明，可谓一切基本技法的开端。练习时，必须包含一些时间短而视力集中的注意力练习，来练习快速视物的能力。

在李小龙拍摄的电影打斗镜头中，他能轻松地避开对方快速的拳打脚踢，然后大喝一声就把包围着的众多对手接二连三地打倒在地，也许电影的表演难免有夸张的成分，但象他这种修炼程度甚高的人，能一眼看出对手的动向，实也不足为奇。而且一个人具有敏锐的观察外界的形势变化的能力，大抵是靠勤练而来，而非天生的。另外，视觉的敏锐程度系因

观察者注意力的分散与否的情形而定，如注视的目标愈少，则视觉愈敏锐。倘自己所欲注视辨认的目标与线索过繁，每一样又需要不同的知觉反应，则视觉的敏锐程度自会降低。因眼明是动作的基础，亦是本能动作的基础，故本能的动作可谓是最精炼、最快速，且最正确的动作了。据李小龙所说，视觉的练习必定是由最初仅能注意到的极小部分细微的征兆，一直到能本能而自然地注意到对方整体的动作的情形为止。而且欲使视觉速度更快，则必须专注于所注意的目标上。由实验而知，在近距离时，听觉的知觉较视觉的知觉来得快些。但是，倘能眼耳并用，所谓的眼观六路，耳听八方自较单独使用时为佳。另外，应尽量减少犹豫不决的选择反应动作。同时，一个人对突然朝其眼睛前来的动作所产生的反应，必然是眨眼。此种本能的动作必须尽量地克服，否则一旦眨眼，便将会减慢自己的反应，而且会使对手利用此机加以攻击。

那么，眼法在格斗中是如何运用的呢？李小龙在总结后说，归纳起来就是："知彼意，识诈骗；眼注肩，观眉尖；态威严，攻击心"一句话。所谓"知彼意，识诈骗"是指：在搏斗中，贯穿于始终的是观察对手的攻击意图，并针对对手的用心采取准确、猛烈的击打措施，力求制胜于对手的各种进攻与防守的征兆之中。"眼注肩，观眉尖"则是指：在搏斗中要刻意留心观察对手的左右两肩及双眼眉尖，如对手左肩低沉向下时，其右膝或右脚必向我攻击；右肩动则相反。而且俗话说，眼为心之苗，对手的眉尖所动，就可知其发力向我攻击的方向，使我方作好防守反击的准备。再有"态威严，攻其心"，即指在搏斗中，双眼要始终盯紧对手的双眼，眼光要严厉，要有咄咄逼人之感，因为严厉而迅速的目光，也是一种制敌的力量，这是一种精神的

力量。这种目光，不是恐惧、惊吓、哀怜、乞求的神态，而是镇定自若，内含杀机；另外，迅即闪忽、虚实莫测的眼光，也是一种拼死一决，勇不可挡的目光，以求给对手以威慑，即在心理上、精神上给予猛烈打击，为将其制服创造有利的条件。

纵观眼光在格斗中的作用，为了提高搏击技战术水平，就要求我们在平常的训练中要有意识地锻炼眼力，以提高搏斗的快速反应能力和准确打击的能力。它对格斗中能否正确自如地应用技战术有直接的影响。所以说，眼力训练是格斗训练中的重要部分之一。

现将有关眼法的训练方法介绍如下。

（一）双眼固定训练

这种训练方法的要求是，双眼的观察范围要固定，要控制住双眼，直至当对手的手、脚打到眼前都不眨动。在训练中，应让同伴或自己有意在眼前晃动手、指、脚或拳套，并控制住双眼使之不眨动，再通过反复的体会，形成良好的控制能力。

李小龙创造的另一种练习眼法的方法是，让教练伸出其食指，并要学生集中其注意力于该指，然后教练再伸出另一只手于学生之视线内，并于空中画字母与数字，学生必须能在不改变其对前手的注意力的情况下，就能辨认出字母与数字为何。而且视线的范围将会因距离而改变，愈近敌人就愈小，愈离敌人远则愈大。同样，对敌人脚部的视觉反应亦比对其手来得快，因脚的动作相对的比手来得大些，也迟缓了许多。

（二）双眼角度变换训练

在实战中，我们注视物体时，总会形成多角度。例如，在搏

斗中注视对手面部时，还要看到对手的肩、胸部，形成多角度观察。这种观察有利于发现对手的企图、手段及动作的幅度和范围。更利于掌握击打、防守的时机。

李小龙训练的方法是 自己从行驶的车上看车窗外面的招牌文字，再加上搏击拳手的本能，所以对于对方的动作动向便几乎能够一一察觉。而且练习看行驶过往的车牌号码时更是如此。当然，对于外行人来说就不能要求那么多。人的眼睛一定要盯住目标，所以只要看其视线，就能察觉其欲攻击的目标。其次要注意的是，对方摆在后面的手脚。不管是踢或打，其使用的必是摆在后面的手脚，千万别让其前面的手脚给迷惑住了。

（三）双眼欺骗训练

在实战中，醉拳强调双眼迷糊朦胧，但却在晃动不定中暗藏杀机，打击敌人要害。这是典型的双眼欺骗对手的例子。在搏斗中，为了选好突然打击对手要害的时机，双眼欺骗能起到很大的作用，比如，眼盯对手的下盘，而脚却打击对手的头部，使其判断失误，为我所重击。这样，敌就不易发觉我之企图，这就是"视上击下，盯左击右"之术。

总之，目光能"杀人"，也能"诱骗"人，令敌上当，为我所用。反之，我方也应时时体察敌之心理状态，不要为其眼目所诱惑。经验丰富的搏击家的眼光是深邃莫测的，而较少实践经验的人，在实战中，眼光往往比较诚实。当然，也可以用虚招、假动作等诱开对方的注意力，使对方在决定该如何做时略加迟疑不决。不过，倘能使对方做出错误的防御动作当属更佳。

第十节　截拳道的呼吸训练

在搏斗中运用拳脚的技法时，还必须配合好呼吸，也就是以气催力。以便于使力量集中在攻击点上，从而促成深具破坏力的攻击的成功。而且不论采用哪种攻击方法，都应以身体俯向前或仰向后时吐气，恢复原位时再以吸气为原则。在吸气时，舌头都要顶住上牙床；呼气时，舌头要抵在下牙床，也可用口腔呼气。且呼气时，要把气全部吐净，如果呼吸或说是发声不彻底，则会因身体供氧不足而使攻击变得软弱，并无法形成强而有力的攻势。

武术技击运动，需要身体各部位参加活动，而且要求内与外的统一。“内”是对意识、精神、劲力以及各内脏器官机能协调配合而言；“外”是对身体外在表面形象与身体各种动作的具体要求而言。也就是李小龙所要求的人体内在活动与外在活动形成一个统一的整体，并称之为“内外合一”或“形神兼备”。而呼吸对促使内外合一，形成自身周身和顺的统一整体起着极为重要的作用。因此在技击对抗中占有重要的地位。

一般情况下，进行防守时应吸气，而在猛烈攻击时则需呼气，这样一旦习惯了，自然会用一口气来完成几个连续的踢击动作。所以说，在搏斗的场合，运用好呼吸往往能控制住胜负（曾看过李小龙功夫影片的人，可能会留意到他拳打脚踢时特有的怪啸声），即一边采取站立或移动姿势，一边平静地呼吸，当深深地深入气后，也就是在刚刚呼出一点气的同时，便迅速踢击，这样能发挥出最大的力量。在这里，攻击时一边吸气一边打击则效果不好，而一边呼气一边攻击则效果才好，此为练

习技击"穿透力"的最佳方法。但是在截拳道中，若想攻击目标时则需吐气，但在攻击的刹那间则要停止呼吸，所以李小龙的拳脚攻击所到之处均无坚不摧，这是很值得我们借鉴和学习的。而且，在身体抵抗对手打击的同时也应呼气或发声，因为在此阶段，正确的发声起着保护脏腑，促进精气沿经络快速运行并集中全身劲力于被击部位，产生出强大的抗力作用。此外，行动击打的发声或呼吸还有着调整并调动整体劲力而达到增功蓄能的效果。此阶段中操作时呼吸可助贯气提劲，使声到、气到、劲到，这"声、气、劲"实为练习者成功之秘诀。

截拳道的技击技术在攻击的一刹那都会发出"呀"的一声，这是李小龙出拳时，要把胸中的气完全吐出，并集中精神的原因。这声"呀"得拉得很长，直至击到目标。但是如果继续叫下去的话，则不能得到最大的力量，因为技击中的力本来就是靠精神的集中才能发挥出来。所以说，任何攻击或防御，若没有集中精神和调节好呼吸的话，都会失败。

因此，经过良好修炼的人，都会以有限的力量去集中精神。例如，截拳道中的神经之敏感性、呼吸的调节等都是因领悟到这种原理，而发挥出来的最大要领，同时习惯后，也会产生惊人的破坏力。

第十一节　截拳道的基本防御训练

在截拳道中，防御与反击是一种妙策，运用起来相当安全。而对于对手来说却具有极大的破坏力，因为他在逼近时极易遭到反击，所以说，防御与反击是一种更高形式的攻击。而且技击原理告诉我们，无论是何种技击流派的技法，包括中国

武术、西洋拳击、泰国拳、空手道等，其技击方法都必包含进攻和防守两大部分，综合起来称之为攻防技法。

上面已向大家着重地介绍了进攻的技术，下面再谈谈截拳道的防守技法。在实战中，合理地使用防守技术，是争取主动的一个重要方面。在技击中，只有正确地运用攻防结合，以攻带防，才能克敌制胜。在截拳道中，优秀的拳手不仅善以假动作诱使对手的强击猛攻落空，而且能于对手拳脚落空或失去平衡之际，以闪电般的敏锐攻击来反击对手。在研习这项技法时还需懂得：防守是用来保护自身安全的方法，而绝非消极地防御，而应当积极的主动的为后来的攻击创造有利的条件。因此掌握防守技术的好坏亦反映了平时训练水平以至应用于实战的能力之高低。

据李小龙所称，在练习截拳道的防守技巧之前，须先懂得截拳道的防守要诀，也就是防守六要。现详细介绍如下。

(一)截拳道的防守要诀

1 防守的时机要恰当

在截拳道中，要想有效地闪避或阻挡对手的进攻，必须做到时机恰当。一般是在对手攻势已发而未到之时进行防守。倘若时机过早，对手攻势刚露未发，他便有可能改变打法，转移进攻，而使我方扑空；如时机过晚，则对方攻势已到，定会难闪避挡而受攻击。因此在格斗时，首先要密切注意对手哪怕是细微的动作，同时还应判断他的动作哪些是假动作的佯攻；其次当自己对于对手的进攻意图有所觉察时，要严阵以待，不可操之过急。李小龙还认为：最佳的反击时机是在对手将要但尚未完成动作之时，便立即转入反攻，并且愈快愈好，使其根本无

法回防。如果你不能抓住这个时机，而过早或过晚地实施攻击，那么就算你的防御反击之动作做得异常完美，也不会给对手造成多大的威胁，甚至还会给对手造成可乘之机，从而导致因自己的失误而失败。在实施防御或反击时，还有一点值得注意，那就是自己的攻击意图万万不可为对手所洞悉，即应尽量减少对自己的不利因素。

2. 移动的距离要适当

在实战中，防守是为反击服务的，而反击成功的一个重要因素是有效的距离，因此李小龙要求拳手在防守时向后或向侧移动时的距离要适当。因为如移动的距离太小，则未脱离出对手的打击范围，同样会受到攻击；如移动距离过大，与敌相距甚远，反击时则打不着对方。因此搏斗时避开对手进攻锋芒的距离要适当。另外，进行防御与反击时，适当的距离和准确的时机是至关重要的。而且在消解对手的攻击使其攻击失效的同时，身体重心需移至后脚，并以双方距离的有效递增来保持最佳的反击距离，这样能够使自己有足够的时间来准备防御和反击。

3. 防守时全身要协调

在实战中，防守是在全身协调一致的配合下进行的，而且不论是身体的前俯后仰，还是格臂挡腿，全身各部位都要协调配合，这样才能使防守技术运用得自然、流畅，达到自动化的程度。也就是说，防守反击法在具体运用时，还要配合步法、身法及眼法去整体的进行，并且在防守的同时就要不失时机地还击对手，以便由防守迅速转入进攻，即由被动变为主动。

4. 防守的面积要大

也就是对于对手进攻意图的判断要全面，如果只是防守

一个部位，那么对方可能会攻击自己的其它部位，而使防守落空。所以说，在实战中需做到防守面要大。而且作为一名优秀的技击高手，既要熟练地掌握和运用各种进攻技术，又需掌握运用好各种防御与反击的技术，因为如果不能很好地掌握各种防御与反击的技术，而缺乏防守能力，那就不能有效地保护自己和有效地反击对手。

5. 动作幅度要小

在实战中，对于初习拳术者来说，由于紧张过度与恐惧，再加上遇到强硬对手进攻，便会出现防守动作幅度过大，而顾此失彼的现象。例如，有的拳手侧闪时，身体向侧横移过多，结果把背部要害暴露给了对手，而且在进行拍挡防守时，如大小臂几乎伸直向前迎挡，这个动作不仅把肋部暴露了出来，而且也不易于变化。况且搏斗时，不能只想对方打不着自己就行，而要想到下一步为反击创造良好的条件。防守动作幅度小，以既能保护自身又能有利于反击为标准。一次成功的反击，通常需要拳手具有高度的警觉性和把握住准确的时机，以及洞知先机、身体的闪转与移位准确等，而这些都归因于高效准确的分析能力及训练和对环境的适应能力。

6. 防守动作变换要快

在实战中，面对对手连续凶猛的进攻，可采用综合性的连续防守的方法，之后再寻隙反击对手。这样就要求由一个防守动作变换到另一个防守动作速度要快，并注意保持身体的平衡，以免因疏漏而出现空当，反为敌所利用。而且，动作变换的快慢与动作幅度的大小有关，只有动作幅度小，动作变换才能快。例如，对手先以右拳击我面部，我方可用左手向右（或左）拍挡防守；紧接着对手又用勾拳击我腹部，我方可再速用右手

向下拍压，同时再用右直拳重创其面部。在这里，若右臂动作幅度过大，则要想反击就必须先收回再出击，这样就慢了。所以，准确的变换动作与把握时机也是进行有效反击的秘诀。而且一位优秀的搏击手需具有在任何时刻、任何动作的伊始做防御与反击的本领。因为有效地反击不仅可以消解对手的攻势，还可以及时地利用对手的动作予以反击。

7 防守需注意守中用中

在实战中，守中用中是截拳道实战的一项重要原则，不论是攻击还是防守都要守住自身中心部位使之不受侵犯，而力争攻击对手的中线部位。因为人体的要害大多皆在中线部位，故攻击对方中线可使其内脏受损，从而丧失进攻能力。同时中线亦是人体的轴心，如果把人体比作一个圆柱体的话，要想击倒这个圆柱，就必须打它的轴心，离轴心越远，效果越差。因此，截拳道的实战技术和意念需始终不离对方中线，这样对方就难以化解我方的反攻。如果我方偏离了中线，对方不但易闪易躲，而且很容易控制我方的力量，造成彼顺我背之势。所以咏春门前辈曾说过："守中用中，得其环中，应变无穷。"另外，在防守时还需切记攻守合一的原则，以提高速度，并在最短的时间内击中对手。

（二）截拳道基本防御技巧

在实战中，格挡与反攻技法是截拳道技击法中的重要组成部分。如果掌握不好防守技术，便没有学会怎样保护自己，那么尽管你有较强的攻击能力，也会遭到对手的打击，甚至败下阵来。而截拳道的基本技术和基本战术都要求拳手首先要挡开对手的攻击，然后再寻机打击对手。因此，掌握防守技术

的好坏也反映了拳手的训练水平和实战能力的高低。

在截拳道中，格挡是一种易学实用的技术。它是以手的开合、向外或向内的快速动作来拨开对手的直接打击。不过它只是毫不费力地将对手打来的拳头轻轻拨开，使其偏离自己的身体即可。也就是手的动作应恰到好处，即足以挡住和控制住对手的打击就可以。据李小龙解释，在实战中对付动作迅猛或身高臂长的对手时，在格挡时就应向后退一步，而且格挡动作要和后退动作同时进行，以免因动作脱节而遭受对手的痛击。在进行格挡技术练习时，可让助手对自己进行各种既打攻击，以便训练自己对真攻击与假动作攻击的辨别与反应能力，并学会对假动作佯攻不予理睬，而只是格挡那些真正的攻击，也就是要特别注意或警惕惯用两次攻击的对手。因为他的第一次攻击往往只是引诱，而当你要反击时，他却发起了第二次攻击，而这第二次攻击才是货真价实，足以致命的一击。

格挡技巧，是李小龙用以阻止对手进攻的有效武器，所以你应在格斗中利用一切机会运用它。因为它不仅可以使你有力地击中对手，而且能使对手因此而暴露出破绽。除此之外，它还能迅速瓦解那些自信心和攻击力很强的对手的士气。当对手开始进攻时，还必须选择好时机，并运用阻截、打击技术来反攻对手。在这里，格挡的概念是正确判断，并在对手进攻的半途中截住他，同时进行反击。而且为了保证自己的安全，还应使自己处于进攻者打不到的位置上或采用其它的防范措施。成功与否也将取决于能否正确地估计、选择时机和准确、及时地进行打击。

一般来说，格挡是一种比较好而又安全、实用的防守方法，但也有可能被技术熟练的对手所破，这就要求我们要进行

不间断的连续练习，以期运用自如。

截拳道的格挡反攻技法有手法的防守和腿法的防守两种。

1. 截拳道手法的防守

李小龙经常运用的手法防守动作主要有拍击、格挡、外挑、下截、上架、抄抱等。

（1）拍击防守：拍击防守是李小龙用于防守对方攻击胸部以上部位的直线防御动作。因为在实战中，对手大多数的攻击都是向面部打来。在这里，运用此类防守法还有一大好处，即几乎可以在挡开攻击之拳的同时，就可以立即进行反击，而传统的防御法则是先一挡后再一打的模式，也就是它将整个动作分成了两步来做，其反应自然要慢一半。这便是李小龙出拳准确无比的原因之一。

运用方法：可由戒备势开始（图 252），当对手先发起攻击时，李小龙便开始做动作，即用左后护手由左前向右侧拍击至头部右前方（图 253），将敌攻击化解。在这里，手呈掌形，力达掌根，眼视攻击目标。

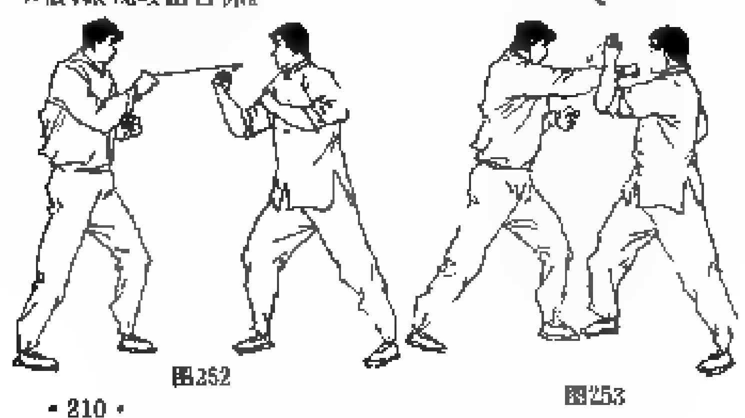


图252

图253

动作要领 据李小龙所示，拍击防守通常是近身的轻巧而自然的动作，而不是依靠蛮力进行。而且，倘若防御动作过大，此时可能会立刻遭到对手乘虚而人的重力攻击。而成功的拍击法则是消截对方的攻击于半途中，借此使对方的攻击劲道消耗于无形之中。有时在搏斗中还常可深深体会到，拍击对方的拳脚，也就是实实在在的控制它。从所接触到的劲力，可知对方反应如何，而后就可知其攻击已失败。

(2)格挡防守：在截拳道中，格挡防守法根据李小龙的运用，要比拍击防守法更具有突然的打击力，是一种防御性更强、实用价值更高的技击动作。格挡防守主要用于防守对方作胸部以上的直线进攻动作和侧面的弧线进攻动作。

运用方法：可由戒备势开始(图 254)，当对手先发起攻击时，李小龙可迅速用前臂内侧轻轻一拍，挡开来拳，并使其来拳偏离了攻击方向(图 255)。

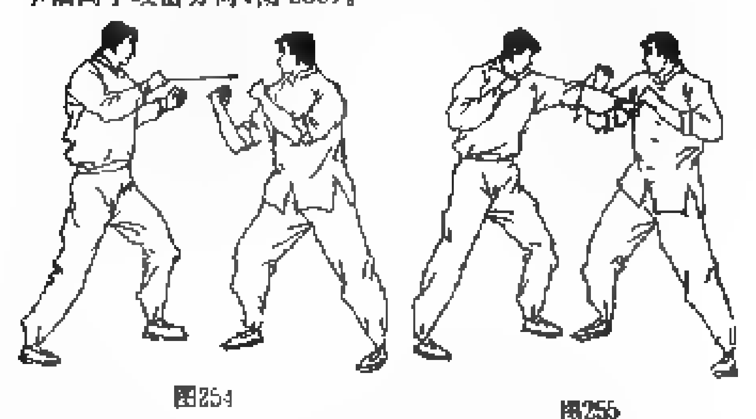


图254　　图255

动作要领：格挡的防守技术主要指拳手在戒备势的基础上，仅利用前臂去拍击对方的攻击。它的特点是适应突然性，

技术结构简单，体力消耗小。格挡的技术一般要求动作要快，要确保做动作时自己的技术不变形，这样可以保证自己尽快进入反击。而且格挡的力量不宜太大，必须准确地挡击，意在破坏对方的攻击路线。

3 挑击防守 在截拳道中，挑击防守主要是以前臂挑开对方对我方头部的横向攻击，故甚为重要。所谓挑击，是指当对手打来的拳头与自己的手相触时，我将腕关节逆时针方向一拨，这一轻微的动作之所以能够保持平衡并保护好自己，是由于挑腕动作是在远离你的身体之外的位置进行，而且是向着来拳方向的。但是，如果对付重踢之类的技法攻击，则需要握紧拳头进行防守，以免损伤手臂。

运用方法：可由戒备势开始（图256），李小龙在等待对手先做动作，当对手以右拳发起攻击时，李小龙速将右手抬肘屈臂，前臂微向内旋，向上向右挑击至头部右侧（图257），力点在右前臂内侧，眼视攻击目标。

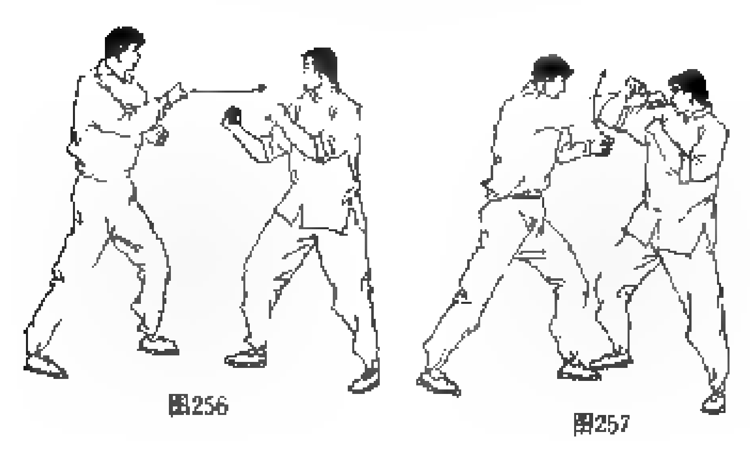


图256　　图257

动作要领：挑击时，除了保证掌握图示技术外，关键在于如何控制自己的紧张程度和时机。但在实际使用时，因技术结构的保守性，因此它只适合于瞬间完成，而且做出这种反应要快，并随即消除它，以便转入攻击。另外，我们从图中可以明显地看出，各方面的防守，手臂均有旋转的技术，它的目的在于挑上时化解双方顽抗的冲撞力，这种旋转要求在接触前进行，并在旋转中接触对方。

（4）下截防守（即内侧低位格挡法），在实战中，向下截击的防守动作多用于对方在使用左右上击拳或弹踢腿时，截击由下至上的攻击技法。其具体做法是，顺时针方向向下做半圆运动，即由高处向较低处而进行的半圆形的截击动作。下截防守的优点是，一来可屏护自己身体较大的范围，再者是不易为对手所欺骗。然而，缺点是速度稍慢些，但通过多花时间来练习当可弥补之不足。在手的格挡过程中，手的动作必须是一个完美的圆形，从而使得动作结束时仍能回到原来的防御位置上，而且手的动作不可过早或过晚，手需顺着攻势，在对方即将攻至身体的一刹，再截击对方。这可使做佯攻假动作的对手感到困惑，并使其对我方的动作无法捉摸。此外，亦可在拳法反击后，再适当加上几脚，给敌以迎头痛击。

运用方法：可由戒备势开始（图 258）。李小龙两眼盯紧对手，当对手一旦发起攻击，李小龙便迅速做出反应，即用右手握拳由上至下进行截击（图 259），将敌攻击消解于无形之中。

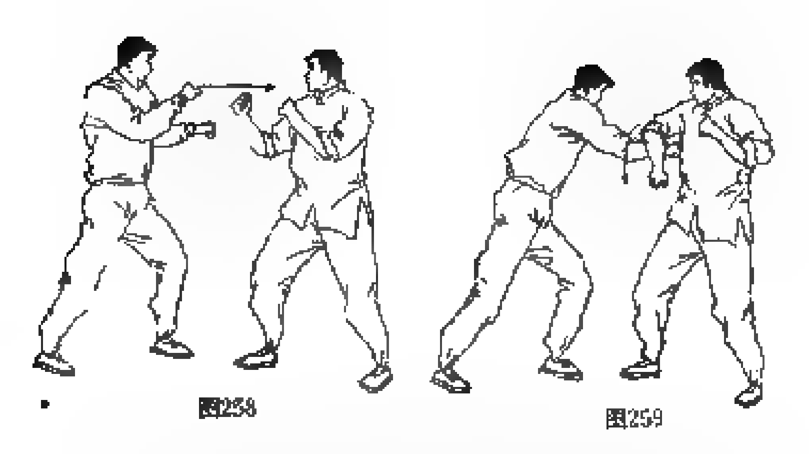


图258　　图259

动作要领：截击要快，要准确。但要注意的是自己的重心需前移，目的在于加大自己防御的质量，并与对方抗击。不过，须避免与对方正面冲撞，因为这时对方比较主动，故应避开其锋，寻机攻击。但发力要短促，要有预见性，力求抢在对方击中自己前半拍做动作。而且实际使用时幅度不宜过大，因幅度过大，则起不到防护身体的作用。

(5)抄抱防守：在技击对抗中，特别是攻守双方已近身，相互激烈地争夺抗衡之际，取胜之关键就在于谁先捕捉住攻击之良机，并能大胆果断地去使用双臂予以防守或抄抱，且在施用中又能根据实战中的变化情况随机应变地去使用各种摔法。

运用方法：可由戒备势开始(图260)，李小龙在等待对手先做动作，当对手以脚发起攻击时，李小龙可速将左前臂由左下向右上方划弧，同时右前臂屈肘紧贴于胸前，以左前臂内侧和右手掌将对方的进攻腿法抄抱住(图26.)，并使用摔法或腿法进行反击。

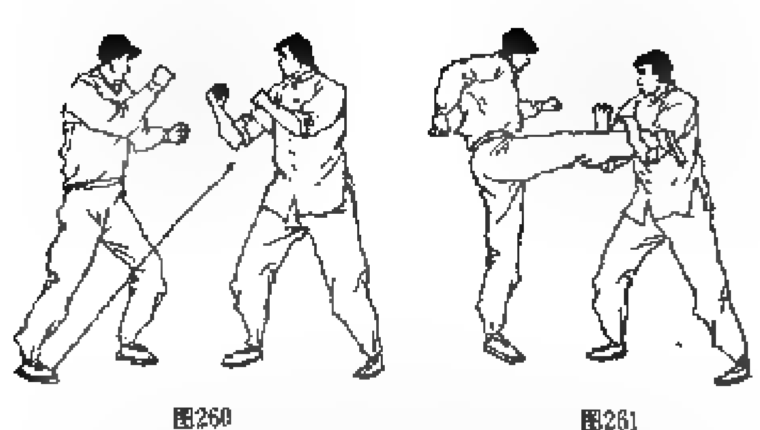


图260　　　　图261

动作要领　抄抱要快，要有力，要抓住瞬间的时机，而且各关节部位要保持相应紧张，以防止对方冲力大，自己放松而致伤。而且要求准确性高，因为只有在准确的前提下，防守才能实现。但抄抱技术由于上下幅度变化较大，这里我们仅从不同高度的技术加以图示，而在练习时不一定要死守陈规，而应灵活运用。

(6)拦截与阻挡防守　在截拳道中，拦截与阻挡技法是李小龙以自己的手臂与肢体进行阻挡对手的打击或拦截对手的打击的技法。因此，实施时须使肌肉适度收缩，以增加抵抗力量。在这里，拦截，可以说是简单易行的，但它的缺点是拦截后不容易衔接还击动作。并且对于阻挡技法也应少用，而只有在必要时才用，因为这种技法容易消耗体力。此外，即使拦截完全伸出的拳，也会扰乱你的平衡，并且容易给对手造成空当而无法反击。但是只要不断地练习，不断地改进，即练到象李小龙那样运用自如时，此两种技法还是比较有效的。

运用方法：可由戒备势开始(图 262)，李小龙已做好了迎

击对手的准备。当对手正要以直拳攻击时，李小龙用前手迅速地截住了来拳(图263)。然后，可再用拳法或腿法进行反击。如此当可攻其以措手不及。

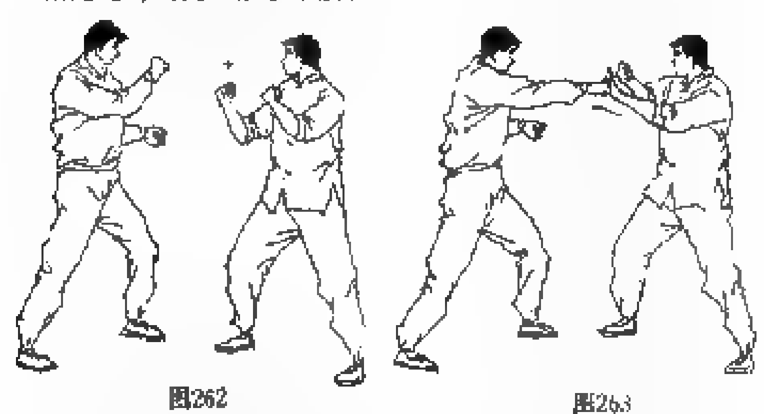


图262　　图263

动作要领　在此技法中，时机的选择是十分重要的，在判断出对手攻击的路线后，可在其攻击到达半途的一瞬间，迅即出手将其攻击截住，并不失时机地立刻予以反击。也就是说，必须在对手要加速或要进攻之前截住他，为达此目的，必须具有比对手快得多的速度。而且正如前文中所提到的，李小龙总是领先对手一步，这是由于他那敏锐及训练有素的意识来决定和形成的。并且，他总是在苦练这种意识，以增强对周围事物的敏感性。

以上6种手法的防守动作，在练习时可左右手同时进行。开始时，可以单一或左右两个动作为一组进行练习。熟练后，可将各种手法的防守动作综合起来练习。例如，先拍击后格挡，再截击等等，也可和进攻拳腿的组合动作配合起来进行练习。在练习截拳道的6种防御方法时，李小龙在生前曾多次强

调过："要不断的变换格挡的种类，以迷惑、扰乱对手。不要让对手有计划地发起进攻，而要始终使其处于猜测的状态，从而使对手在要发起攻击时总感到踌躇。而且在连续做一组格挡动作时，每一个格挡动作都要完整、准确，在做下一个防守动作之前，手应放在适当的位置上。"

2. 截拳道的腿法防守

截拳道的防守方法不仅仅在于挡住对手的攻击，而且具备使对手丧失战斗意识的破坏力。以攻防的腿法防守技巧紧逼对手姿势的破绽，并寻找对自己攻击的有利时机，这就是截拳道防守技术的要诀、宗旨和目的。

截拳道腿法防守的主要方法有：提腿前挡、提腿压挡和斜身截击与提腿挂防，现分别介绍如下。

(1)提腿前挡防守：在搏斗中，不要用手去格挡那些强猛的踢打，因为那样会损伤自己的手臂。如用坚硬的腿膝去防守，虽然同是防守，但却有使对手置于死地的威力。而使用腿脚等特殊部位进行防守时必须在瞬间内集中力量去突然打击对手，并且要用力去击打对手的腕关节、肘关节以及胫骨等薄弱部位，这将是十分有效的技术。

运用方法：可由戒备势开始（图 264），李小龙在等待对手先做动作，当对手以拳法向李小龙攻来时，李小龙可先向左适当转体，并用左腿支撑全身重量，同时迅速将右脚由外侧旋转扫开对手的手臂（图 265）。

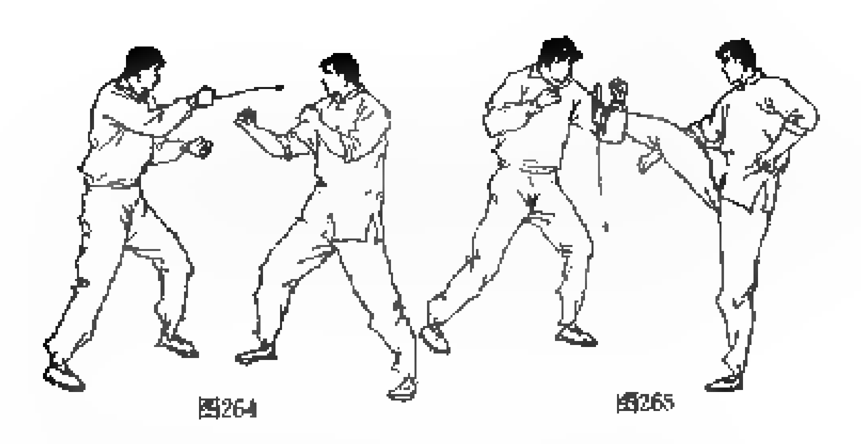


图264　　　　图265

动作要领：起脚要快、要不失时机、打击要准确，以免因踢击落空而遭受对手的连续打击，这是截拳道中 个连消带打的实用动作。

(2)提膝压挡　在实战中，提膝压挡可以说是一个攻守皆宜的技击动作。此动作，攻要以制敌神势，达到以腿制腿的目的，令敌攻势顿息；守可以有效地制止对方的攻击手段，消解敌势，而且此腿法还较易和其它攻击技法进行协调配合。

运用方法：可由戒备势开始(图266)，李小龙在等待对手先做动作，当对手以横扫腿法向李小龙攻来时，李小龙可先向左转体，同时迅速提起右膝，以膝盖的侧面或小腿胫骨予以格挡(图267)。

动作要领：这是李小龙在踢腿瞬间，制敌以先，把对手踝关节压制在斜下方而挡开攻击的方法。但须注意，在提膝压挡的时候不要被对手强劲的踢腿压倒，而应将腰部向前探出以助力。李小龙之所以在截拳道中提到此技法，大概是受泰拳的影响。

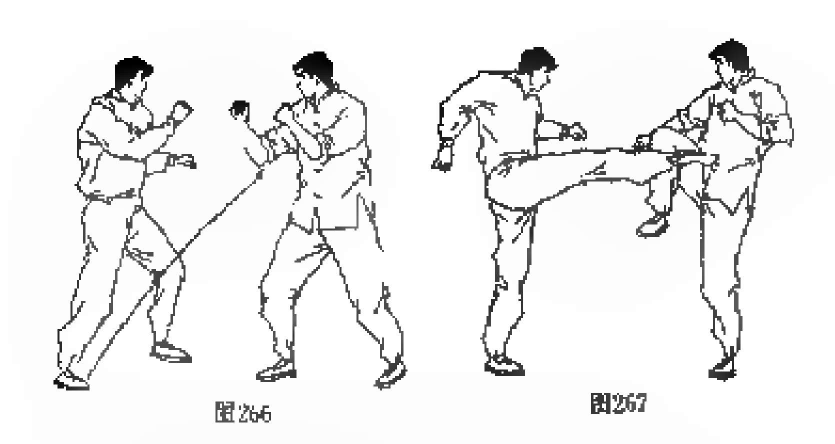


图266　　图267

（3）斜身截击　在实战中实施斜身截击时，一定要看准时机，当发现对方起腿向我方攻击时，我方应大胆果断地起腿予以截击，也就是后发先至之技击原理。在截击敌腿时，还要选择好打击的部位，从而将自身的损伤减少到最低限度，而且如果运用得当，一脚便可完全阻止对手，并且即使对手已经抢先做动作，但李小龙凭其迅速地反应，却总能阻止对手的攻击。另外，正确选择时机和保持适当的距离，也是李小龙截击并反击成功的关键所在。

运用方法　可由戒备势开始（图268），李小龙在等待对手先做动作，以伺机反击，当对手果真起脚向李小龙攻来时，李小龙便直接向前迎击进攻，而且在上身略后倾的同时，右脚早已重重击中了对手的膝关节或胫骨（图269），并将其踢伤或击倒在地。

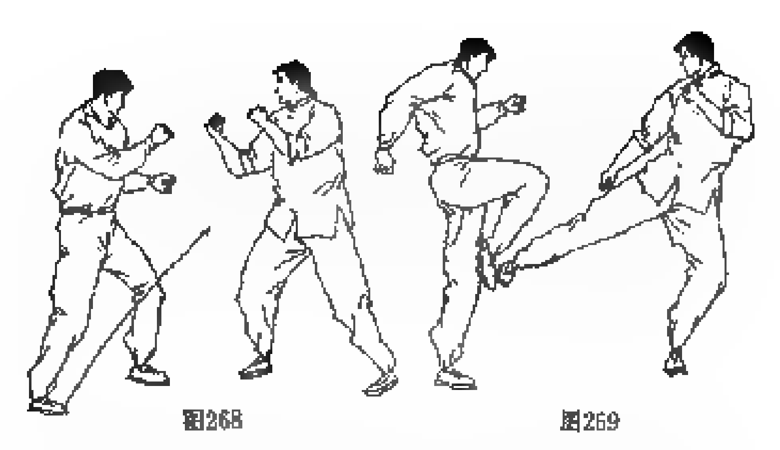


图268　　　　图269

动作要领，在实战中，这种回击方法是十分安全的，因为脚踢反击的距离远比拳打回击的距离要远。而且这种踢法在截拳道中运用得十分广泛，因为它在中距离和远距离格斗中都能运用，斜身截击与进攻中的低侧踹腿攻击几乎一样，只是斜身截击具有更大的破坏性，它所踢击的目标和位置一般都较高。况且其攻击的目的不仅要阻止攻击，而且要凭此击倒对手。象李小龙这样的精明的拳手在没有初步掌握对手的时机和选择打击的目标之前，是绝不发起攻击的，而是以各种方式引诱对手先做出攻击动作，目的是将对手引入打击范围，然后加以制服，通常截击法是在对手直线进攻或踢打时才使用的，但是也可在对手脱离接触或反脱离以及闪避时运用。

(4)提腿挂防　这是李小龙在对手踢脚攻击时，以脚腕从外侧旋转攻入，把对手的脚部钩住，并顺势挡开的方法。这亦是李小龙利用对手踢腿动作来改变其踢腿路线的招势。但挂防时，着力点要正确，而且随后的反击动作也要连贯。象李小龙这样的优秀搏击拳手，常可以从最不利的角度进行还击，以

致使对方出现判断错误或破坏对手的动作节奏与重心平衡，这样就达到了以技术限制速度的目的，而且他所出现的姿态均是从容不迫，安详而顺畅，有节奏且有韵律，这亦是截拳道技击方法的真谛。

运用方法：可由戒备势开始（图 270），李小龙还是等待对手先采取行动，当对手开始运动时，李小龙便使重心稍后移，而且两手亦准备应付意外的攻击；当对手的腿脚踢至半空中时，可速用左腿支撑全身重量，同时迅速用右脚由下而上顺势勾挂对手踢击脚的踝关节（图 271），并将其踢翻在地。

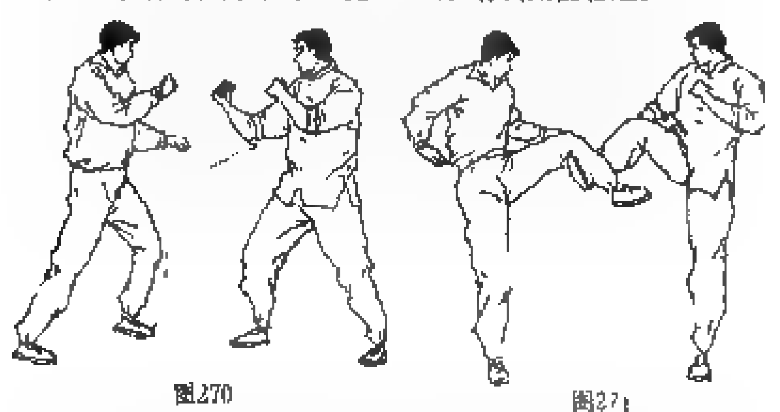


图270　　图271

动作要领：挂防，对于那些不采取防御措施、一昧疯狂进攻或站得过于近的对手，是最好的防御手段，但有时你必须调整身体的角度，以便更有力的打击对手。在运用挂防战术时，必须先向前跨步并将身体向后微倾，之所以这样做是为了避开对手打击的焦点，若不向前跨步，则未必能赶在对手发动攻击之前击中他。

(三)截拳道的不接触防守法

在实战中,不接触防守法也就是躲闪技术,这是截拳道防守技法中的一个重要组成部分,熟练的躲闪技术不但能有效地保护自己,而且能为防守反击创造良好的条件和机会。

在截拳道中,常用的躲闪战术有:右侧闪、左侧闪、仰身后闪和下蹲躲闪等,现分别介绍如下。

1 右侧闪防守

在实战中,左右侧闪防守主要用于当对方用直线技法向我头部攻击时,此时我方应快速移动步法,而且上体闪躲动作要快捷,不可犹豫,但侧闪的时间判断与动作幅度必须十分准确,以能使对手的攻击刚好由肩旁掠过。同时,为了获得更大的效果,闪躲对方攻击的偏差度越小越好。因此,侧闪躲避堪称是反击搏斗的基础。

根据李小龙的解释,做侧闪防守来闪避攻击时所造成的移动,不得超出能够进行有效反击的范围。而且未击中的一拳,有时偏差仅有 2.5 厘米左右,所以你的时机和判断必须准确才能成功。李小龙之所以如此看重侧闪防守,是因为侧闪防守是行之有效的、省力的、轻巧的闪避技法,而且在你闪避后或闪避的同时,便可运用双臂进行自由反击。而且闪躲到适当位置后再突然猛击,要比拦截、格挡之后再进行反击更为强劲有力。另外,以脚后跟做小幅度旋转的闪避技法,也往往是成功的。

运用方法:可由戒备势开始(图 272),李小龙在等待对手先做动作,当对手挥拳打来时,李小龙可先将右脚向右侧滑出一步,上体应随之向右倾斜并微微下压,双手护住头胸,以闪

避对方的直线进攻(图 273),但同时须抬起后脚跟,并顺时针方向旋转,即将身体重量移至前脚,与此同时,再前腿弯曲并顺时针方向转动肩部,这样就占据了反击的位置。



图272

图273

动作要领:在实战中运用躲闪战术时,通常应伴随着反攻的拳打或脚踢,但同时要保持视野广阔状态,因为任何攻击到来之时,均不会事先发出多少警告。当对手发起猛烈攻击时,运用躲闪战术还可挫杀攻击者的锐气,并可使扭打混乱局面转变为控制对手的局面,而且当不用躲闪战术时,则要对直接向头部打来的拳进行格挡,这就是说,在搏斗中情况是多变的,所以不要死守教规,而要随着不同情况的出现而运用灵活多变的战略战术。

在搏斗中,虽然用手格挡、消截住对手攻势的机会很多,但是最好的防御方法还是善用步法积极地避开,所以说,侧闪防守是一种距离不变而能闪躲对方攻击的最佳方法。另外,侧闪的时间判断必须十分准确,以能使对手的攻击刚好由肩旁擦过。

2 左侧闪防守

在实战中，当对方用左右直拳或左右摆拳攻来时，均可用向左侧闪躲来闪避对方的攻击，而且其中以滑动闪避到对手出拳的外侧为最安全，因为这样李小龙可偏离对手的攻击路线和范围。并且在闪躲时，双手仍然可以自由地做反击动作。

当你以向左侧闪躲去对付对手的右直拳时，首先要通过转肩和屈膝的动作，来使身体降低，并将来拳闪至外侧位置，当对手逼近时再打出一拳，并迅速恢复原姿势。对手的手应该是从自己的右肩上方滑过或掠过，而你的手则一定要保持必要的高度，并贴近自己的身体。在这里，不要完全停止你的动作，身体要向外侧位置摆动，以利于迅速出拳反击。

运用方法：可由戒备势开始(图 274)，李小龙在等待或引诱对手先做动作，当对手出右拳攻来时，李小龙可速将左脚侧移一步，再使重心迅速落在左脚上，同时右肩与身体快速地转向左侧，这样由于李小龙已趋近了对手之内侧来防御，故可使对手的直拳从自己的右肩上掠过(图 275)。

动作要领 在实战运用时，由于李小龙的右手占据了内侧的优势，所以使对手不得不将右拳从我方臂侧滑过，而不能击中目标，而且即使击中肩部也产生不了多大的危害。在截拳道中，向左侧闪防守是一种避免攻击的有效战术，运用它还能改进防御措施，并可以比较有力的勾拳或短距离直拳进行回击。而且每当对方暴露出了破绽时，便为你提供了两只手都可反击的可能性。但在这个过程中，要特别注意辨别对手的假动作佯攻，从而使自己特别是头部成为难以捉摸的活动目标，使对手更难以判定你闪避的路线，而处于进退两难的境地，因为此时他不知道该用哪只手出拳攻击才好。

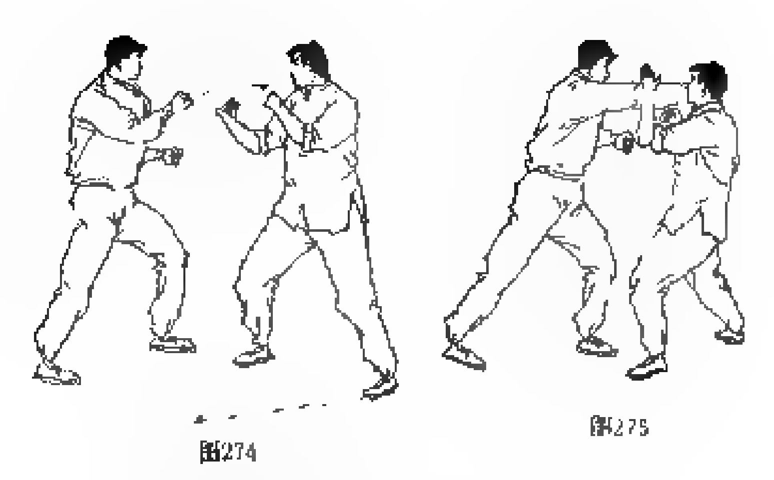


图274　　图275

3. 仰身后闪防守

在实战中，向后晃身法，就是通过身体的向后移动而将对手的攻击破坏掉。向后仰身防守还是有利于制造空隙的进攻性战术。而且通常都配有假动作的运用。在运用时，李小龙首先可直接向前上步并高抬双手，给对手造成要发起攻击的错觉，然后在对手发起攻击之前，便自行快速后撤。这个策略是诱使对手自以为得意，然后再给他以突然的一击。但移动时，要慎重，且动作简练。在后移时，手和身体也可不停地微微摆动，因为这种动作可以给进攻增添欺骗性和假象，并使对手感到迷惑或捉摸不定。但是动作切不可做得过分，也不要错过进攻或反击的时机。

运用方法：可由戒备势开始（图276），当对手用右拳向李小龙攻来时，李小龙可顺着对手拳法的势头，迅即后闪以恰恰避开对手的攻击（图277），并在对手收手之际，趁机迅速趋前，以前手反击之。

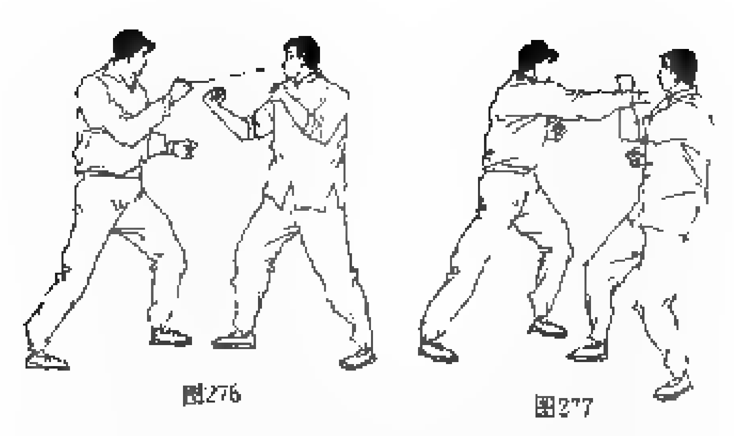


图276　　图277

动作要领：后仰要快，但幅度不可过大，要保持身体平衡。在实战中，向后仰身防守的目的是为了发起下一步有力的反击。而且那些掌握了后仰技巧且比较熟练的拳手，往往是一个令人生畏的拳击手。因为他能象李小龙那样借此以较小的身材控制住一个身材高大的拳手。而且象格斗中的其它防御技巧一样，向后仰身的晃动不能太有节奏，也就是动作不能太有规律，并以此来使对手始终处于慌乱之中。

4. 下蹲躲闪防守

在实战中，当观察到对方出拳攻击我方头部时，应迅速低头躲闪，但要注意低头的幅度不可过大。而且下蹲防守主要用于躲闪对方的左右拳击及踢腿重击。其实，下蹲防守比后闪法更难掌握，这就要求有闪动的良好基本功，以至在晃动中能运用自如。而蹲闪的关键就在于掌握肌肉放松的技巧。

运用方法：可由戒备势开始(图 278)，当对手用右直拳攻来时，李小龙可猛然弯腰低闪以避开迎面而来的拳头，但同时须将双手护于头部两侧，眼视欲打击的目标(图 279)。

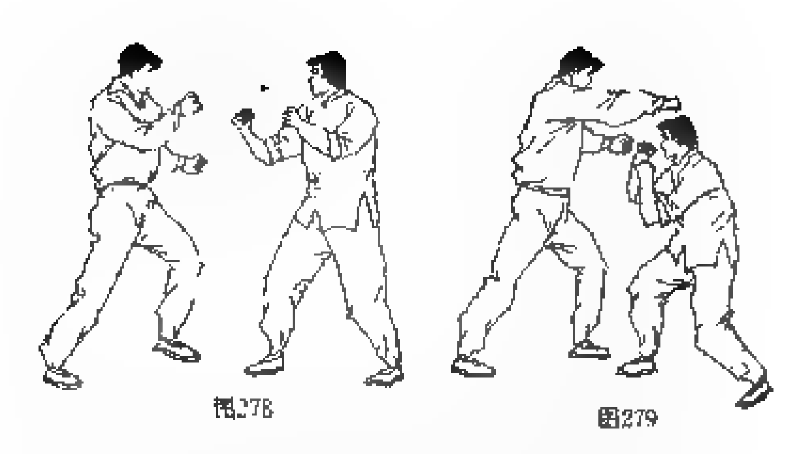


图278　　图279

动作要领　下蹲要快，身体要稳，要始终保持前冲的势头，以利于反击对手。在实战运用时，要以前脚为轴，使身体向前闪避。而且身体晃动的幅度大小，要根据实际情况来定，如幅度越小，那么旋转半径就越小，前手的位置也就要比平常略高一点，以防对手用拳反击。下蹲闪躲防守法不仅可用来闪过对手的拳腿攻击，还可逼使对手失去身体平衡，而自己则成功地出拳反击，以求取胜。而且，在搏斗中，还要学会耐心地等待，即不要出那种明知打中后也不会有多大效力的拳，以免浪费精力和体力。

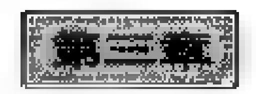
（四）截拳道防守法注意事项

1　要把握整体技术的客观条件，即注意技术的使用前提是什么，用什么样的技巧可有效地防守对方什么方式的进攻。而且防守是相对进攻而言，因为只要有进攻，就应有防守。

2　要弄清并熟练掌握防守技术的步法，因为如没有准确灵活的步法，也就失去了防御的根基，那么防守也就难以实

现。

3. 要看清自己的手法，因为手法是防守的关键环节，原因是手要比腿灵活的多，如没有规范的手法，防守也就没有实际效益。但须注意，防守不能消极，积极防守才是根本。



截拳道的素质与功力训练

在截拳道或任何功夫流派中，拳手或学员们最容易忽视的技击训练课目之一，就是身体素质的训练，因为他们往往花费过多的时间去增强自己的技击技巧和实战技术，而在搏斗的专项素质方面却训练得很少。当然，实战中的技击技巧是很重要的，但是这种技击技巧的发挥却上是赖于全部的身体条件。对此，李小龙曾经说过：“所有的爱好者在练习截拳道时都必须先锻炼好身体，而且如果你的身体不够强壮，你便不能进行剧烈的搏击。”但是，有些初学者很懒，以致不能迫使自己持久地练下去。为此，李小龙又告诫道：“要想超乎常人，唯有随时准备把最艰苦最乏味的训练当做最大的乐趣，越是乐意接受此等磨炼，则其成功的可能性就越大。”因为，当今在技击训练中常常把身体素质看作是衡量人体训练水平高低的重要标志，身体素质可以反映出一个人呼吸系统、循环系统、神经系统以及体内新陈代谢的生理机能水平，它是提高人体运动水平的基石，因此没有良好的身体素质和功力，就不可能很好地完成各种技术练习，更谈不上提高运动成绩了。

李小龙还认为："每一个人都应根据自己的体型特点，技法特长而订立一个练功表或者是课程表。"李小龙就是依赖这些专项训练而保持了处于巅峰状态的身心条件。他的练功课程表着重了速度、敏捷、威力、灵活、耐力、准确及协调的练习。不过，李小龙还提醒我们：你虽在这些训练中成绩优异，但却不能以此而自居高手，也就是说，真实的搏斗才是终极的目的，而专项训练只是达到目的的一种手段而已。

截拳道的专项素质训练包括：力量训练、速度训练、耐力训练、颈功的练习等等。但首先应掌握的是专项素质训练的原则及注意事项。

第一节　截拳道素质训练的原则与注意事项

再次提醒大家，李小龙所创立的截拳道是建立在科学的技击原理基础上的。也就是说，无论你进行搏击训练还是身体训练，都要灵活运用其独具特色的拳理，这当然也包括身体训练中的原则及有关的注意事项。

在截拳道中，身体训练的原则是李小龙在长期的训练中所积累的普遍经验的概括和精华，是进行技击训练应遵循的准则。值得一提的是，这些原则是格斗术客观规律的反映，是李小龙不以人们的主观意志为转移的。如果违反了这些训练指导原则，人体就会产生不良后果，训练就会导致失败或足以影响效果。

（一）自觉积极性原则

自觉积极性原则是李小龙要求截拳道练习者应首先明确

的一条重要原则。此原则对明确训练目的，端正训练态度，以及自学苦练，顽强练习有着重要作用，同时又能积极思维 开动脑筋，把认真练习的想法变为自觉的行动。如果练习者对身体训练兴趣不高，只看作是一项体力活动，而应付了事，那是不会产生好的训练效果的，特别是对于实战来说，更是毫无益处。因为李小龙讲求的是，在训练中练习实战，在实战中练习实战，也就是要把训练与实战结合成 一个不可分割的整体。

（二）从实际出发的原则

在截拳道中，李小龙所谓的从实际出发的原则，是指身体训练的任务、内容、练习手段和运动量安排等，都要力求符合练习者的年龄、身体特点、实战的基础等实际情况。如果要求过高，内容难度太大，选择训练方法不当或者运动量不切实际，就会超出自己的实际水平和承受能力。这样不仅难于完成训练任务，反而会产生不良后果，甚至出现损伤事故（李小龙所著《截拳道》 书便是在其腰部受伤期间所写）。如果运动量和强度太小或要求过低，则达不到身体训练应有的效果。因此，在进行身体专项素质训练前，一定要认真分析情况，并制定好合理的训练计划。

（三）全面性的原则

在截拳道中，全面性原则是指在身体训练中，选择与安排的训练内容要全面，从而使身体的各个部位、器官和系统的机能以及身体各方面的素质得到全面的发展。而且李小龙早已在训练中证明，人体是在大脑皮层统 调节下的有机体，而身体各部位、各系统的机能和各种素质之间都有密切的联系，而

且相互制约的。因此，如果训练安排得当，调节得好，就能够相互促进，共同提高，使身体素质得到均衡发展。相反，如处理不当，则容易造成身体畸形发展。另外，在训练中还要注意上肢和下肢、腹肌和背肌、速度与力量、准确与协调、局部与整体的关系，合理、科学地安排训练内容，全面发展身体素质。例如，李小龙的腿法之攻击速度虽达每秒钟数百英尺，而且杀伤力亦达数百公斤；但其拳法亦相当厉害，其攻击力亦可击倒当时的所有拳手，因为就连其"寸拳"之攻击力亦竟达一百五十磅。也难怪当时曾有人说过："与李小龙进行搏斗，将与自杀无异。"

(四)合理安排运动量的原则

在训练中，运动量通常是指人们从事运动时给人体造成的生理负荷。而循序渐进则是指在训练中的内容、手段和运动量的安排，都应由简至繁、由浅入深、循序渐进。这一原则亦是根据人体生理机能的变化规律总结出来的。而遵循这一原则来进行身体训练能有效地掌握技击技能、发展素质。相反，如果急于求成，不但达不到预期的效果，甚至还会损害身体健康，给训练带来不良影响。可以这么说，李小龙的脑病，与其早期的不合理的训练不无关系。这一点，习者须切记。

在这里，决定运动量大小的因素有两个方面：第一是量，即完成动作练习的数量、组数、时间和重量等；第二是强度，即完成练习时用力的大小、身体紧张程度，还包括动作的速度、练习的密度及练习时间的长短等。合理安排运动量的原则就是进行身体素质训练时要根据训练的任务和目的，并结合截拳道的特点和拳手本身的实际水平，合理地安排一周或一次

课的运动量与运动强度，并正确处理好量与强度的关系。具体地说就是一周练几课，每次课几个动作，每个动作练几组，每组做多少次，每组之间要休息几分钟等。总之，在安排训练内容和运动量时，一定要考虑到自己身体的承受能力，且尽量不要将运动量大的内容连续安排，以避免在疲劳状况下进行反复练习，从而造成损伤。并要注意训练与休息交替进行，以便更好地发展身体素质。

身体训练中应注意的问题。

1、明确训练目的，端正训练态度

在格斗运动中，由于身体素质训练是一项比较枯燥而艰苦的练习。所以，进行素质训练时首先要明确训练目的，并认识到素质训练是为增进和提高技击水平，是为发展专项技术打基础，也是为训练和比赛提供充沛的精力的一种手段。故在练习素质时，特别是专项素质训练，对动作的规格、身体的姿势，都要求相当严格，并强调动作质量，否则动作不合规格，身体姿势不优美流畅，动作质量不高，都会影响专项技术的发展和提高。

2、素质训练要有计划，并因人因时因地而定

即李小龙所倡导的因材施教，因为人体是一个统一的有机体，而且力量、速度、柔韧等素质的训练又是密切相关，互相作用、互相制约的。因此，训练前一定要根据自己的具体情况，因时，因地制定出一个切实可行的个人训练计划表，以便有系统、有步骤地长期训练，然后才是逐步增大运动量。在这里，训练强度和内容上要注意由小到大，动作由简至繁，频率也由快到更快，从而把素质训练与技击训练紧密结合起来。

3. 练习前要做好准备活动

除准备活动外，还要检查器械是否安全，而且做练习时要量力而行，不得急于求成，以免发生意外损伤事故。练习后还要充分放松肌肉，并做几分钟的整理活动。

4. 要有针对性

素质训练要有针对性，要根据自己的实际情况来选择练习方法，而且不同时期也要有不同的重点，避免千篇一律。例如，上肢力量和技巧较差的拳手应多练上肢，而腿部柔韧性差的拳手则应多练腿部的柔韧性，以求全面发展。另外，还要注意训练的动静结合，也就是动力性训练要与静力性训练进行有机的结合，从而练习不同的实战感觉。不过，最好以动力性训练为主。因为搏击是流动性的。

第二节　截拳道的力量训练

李小龙认为，正确的力量训练才能使力量增加。但他在进行这项训练时，却总是非常谨慎小心而有选择。他的目的在于避免那些妨碍攻防格斗的无效训练方法，并使得自身的劲力能合理的、完整的发出。在训练的同时，还必须同时进行速度与增加身体的柔软程度，以及灵活性的训练，以促进完美动作的完成。

在训练中，力量是指利用肌肉活动去克服或抵抗阻力时所表现出来的一种能力。并由于肌肉收缩时有等长和等张两种形式，所以肌肉力量也可分为静力性和动力性两种形式。静力性力量是肌肉做等长收缩时所产生的力量，而动力性力量则是指肌肉做等张收缩时所产生的力度。在这里，作为一名技

击运动员必须用动力性力量进行训练，运用动力性力量训练时，肌肉的收缩是等张的，即肌肉的长度发生了变化，但肌肉的张力没有发生变化。另外，动力性力量的大小主要取决于要被征服的巨大阻力和已被征服阻力的加速度。在这里，动力性力量可以用 $R(1+a/g)$ 来表示，其中 R 是要被克服的巨大阻力，a 是已被克服阻力的加速度，g 是阻力。格斗中的动力有三种，即爆发力、快力和慢力。如阻力较低但其加速度大，这种力就是爆发力，即肌肉快速收缩时的肌力，它将取决于肌肉收缩的力量和速度。如果阻力和加速度适度，那么李小龙就称这种力为快力。而如果阻力最大，加速度接近于零，这种力就是毫无作用的慢力，也即推力。

李小龙通常使用的是爆发力，但他告诫拳手，如阻力较低时，所有的技击动作应用最大的加速度，以求得纵深的攻击力。但亦有少数例外，如近战时，扭住对手时或推开对手时。象其它体育训练一样，截拳道要求每个习者都应进行力量训练，并由于体重级别不同，故安排的负荷量也应有别，这在技击运动中尤为重要。另外，力量训练还须符合拳手的发展阶段，例如，几乎每种力量练习都有益于新运动员；相反，只有几种力量练习有利于有经验的拳手，因为许多训练都对他们不起作用或起反作用。所以最重要的是，力量训练必须引导拳手正确使用爆发力和迅猛的冲击力。

（一）力量素质的分类

在截拳道中，肌肉在收缩时表现出的力效应总括起来如前所述有两种形式一种是静力性的，另一种是动力性的。

1 静力性力量

是指肌肉收缩时，在肌肉长度不变的情况下，所产生的力量。在这里，由于肌肉长度没有变化的特点，故又可将其称为等长性收缩。其主要作用是使人体维持或固定在一定的位置和姿势，而无明显的位移。

2 动力性力量

是指肌肉在进行缩短性收缩时，所产生的力量。它能使身体产生明显的位移运动，并使人体或器械产生加速度，而且动力性力量又可分为重量性力量和速度性力量两种。

(1)重量性力量：主要是以肌肉收缩来克服负荷重量的大小，而速度的变化很小。典型的例子，就是举重，如举起的越重，则表明力量越大。

(2)速度性力量 主要是以肌肉收缩时，肢体或器械产生加速度的大小来衡量，而克服的负荷重量一般是恒定的。它亦是肌肉做快速动作时用力的能力。这种力量要求肌肉收缩时，一方面速度要快，另方面力量要大。爆发力就是速度性力量的一种。其发力特点是 用最大的力并在最短的时间内发出。肌肉爆发式用力，是很多运动项目中所要求的发力特点，也是现代技击运动中绝大多数技术动作的发力特点。现代技击运动中，绝大多数技术动作的发力要求是速度性的爆发力量。因此，在踢腿练习中要特别注意爆发力量的运用。

(二)决定力量大小的因素

1 肌肉结构和机能的改善

决定力量大小的生理因素之一，便是肌肉本身的结构和机能上的改善。一般来说，肌肉体积(横断面)越大，力量也就

越大。肌肉体积增大，其本质主要表现在肌肉内部收缩蛋白质增多，而肌肉收缩蛋白质是产生力量的关键结构，所以通过力量练习，肌肉体积会增大，收缩蛋白质增多。肌肉中其它结构也会发生相应变化。如肌肉中毛细血管增多和提供物质储备量增多，结缔组织增多增厚等，这些结构，都是决定腿法或其它一切技术力量的大小的辅助因素。

2 神经系统调节机能的改善

决定力量大小的第二个生理因素是神经系统调节机能的改善。这又具体表现在三个方面。

(1)支配肌肉的神经中枢发放强而集中的兴奋冲动，可动员更多的肌纤维参加收缩，从而增大力量。而一般人肌肉活动时，最多只有60%的肌体纤维参与收缩，但象李小龙这样的经过良好训练的拳手的肌肉，动员参加收缩的肌体纤维可达90%以上，由此可见经常训练与无训练者在力量上的差异，这也难怪李小龙的拳脚均能所向披靡。

(2)改善主动肌、协同肌和对抗肌之间的相互协调的关系，即在肌肉收缩时，可使主动肌收缩，而对抗肌充分放松，这也是影响力量的主要因素，特别是对抗肌的放松能力。

(3)大脑皮层神经活动敏捷性的改善亦能增大力量，也即运动时兴奋与抑制之间的转换能力。

3 力量训练的主要手段

(1)负重对抗阻力的练习 由于人体所有运动几乎都是对抗阻力而产生的，因此该方法是提高力量素质的原则。而负重对抗阻力的练习，可作用于身体任何部位的肌肉群。它亦是依靠负荷重量和练习的重复次数，来刺激肌肉并发展力量素质的。其具体方法多种多样，拳手可根据负荷的量及练习次数作

随时调整。

(2)对抗性练习，即依靠对抗双方暂短的静、动力作用，来发展力量素质。

(3)克服弹性物体的练习：如使用棉花袋等，来依靠弹性体变形而产生阻力并发展力量素质。

(4)利用力量练习器的练习：在训练中要注意练习的姿势，而且动作要多样化，来直接发展所需要的肌肉群的力量。

(5)克服外部环境的阻力和克服体重的练习等等。

4. 力量训练的基本要求

(1)力量训练要全面，即一方面要使大肌肉群和主要肌肉群得到锻炼；另一方面，也要发展那些薄弱的肌肉群和小肌肉群的力量。在这里须注意的是：练习安排必须遵循大肌群练习在前，小肌肉群在后的原则。这是因为小肌肉群比大肌肉群较早或较容易疲劳的缘故。

(2)力量练习的动作幅度要大，即肌纤维在一定范围内拉得越长，其收缩力量就越大。因此，每次练习时，无论是准备活动还是力量训练，都要把力量做到最大限度。据李小龙解释，一个拳手倘能力求颠峰状态，则常能保持下去。而且为了赢得胜利，一切的代价和努力也是值得的，不为过的。而一个人心中唯有必胜的信念时时围绕着，方可培养出此种正确的心理状态。故一个拳手需锻炼至能以最快速度、最大力量做动作的能力。而一个真正优秀的拳手，应该能尽其所能，并发挥其潜力者，因为他经常可以尽其极限的能力来做动作，并由此培养此应有的正确态度——尽最大努力的能力。而且为了培养出这种状态，经常需做比平常人更久、更苦、更快的练习。此即为李小龙成功的秘诀。

(3)力量训练后，要特别注意肌肉的放松。因为肌肉收缩能力的大小不仅取决于肌纤维的收缩能力，也与肌纤维的放松能力有关。因此肌肉、力量训练如果不注意放松，就会使肌肉因失去弹性而僵硬。

(4)力量练习时，大脑皮层的兴奋性要高。因为兴奋性高时，发出的神经冲动就会强而集中，动员参加收缩的肌纤维数量或运动单位数量就多，力量训练效果就会更好。

(5)力量训练要与专项技术动作相结合，也就是说，力量练习要有的放矢，与专项技术动作的结构和发力特点密切结合起来，这亦是力量练习中，不可忽视的原则之一。

(三)力量训练的阶段划分

在截拳道中，力量训练应分为一般力量训练、达标力量训练和专项力量训练三个阶段。值得注意的是，每个阶段都有不同的力量训练内容，因此一般力量训练应在一般准备阶段进行；达标力量训练则在特定的准备阶段进行；而专项力量训练是在赛前阶段和主要比赛阶段进行。

1. 一般力量训练阶段

据李小龙称，一般力量训练的目的是发展所有的肌肉力量。在这段时间里，拳手应靠力量训练得以恢复，并获得比赛时期所需的力量。在此阶段，拳手所做的一般练习是为加强肌肉力量而制定的。并且有很多练习内容，几乎所有的练习都有益于拳手，但教练员应该选择只提高爆发力和快力的练习进行训练。

2. 达标力量训练阶段

在截拳道中，达标力量训练是指发展类似专项训练所需

要的肌肉群力量的一种训练过程。通过此练习，拳手将获得应付专项训练所必需的力量基础。这个阶段产生的力量要比一般力量训练阶段获得的力量要大得多，且更加专项化。

在这个阶段，拳手要比在一般练习阶段做的练习更少，而应把精力集中在发展绝对力量和爆发力，且所选择的练习内容应尽可能接近实战中的动作。

3. 专项力量训练阶段

在截拳道中，专项力量训练的目的是在特定的专项运动中发挥拳手专项所需的力量，在实战中，还要使速度或耐力同时并举。而且只有有经验或训练时间长的拳手才能进行专项力量练习。因为拳手在专项力量训练中必须运用专项运动技术，所以这个阶段的训练极少。并且专项力量练习还必须重叠练习实战技术或与专项训练有直接联系的运动。例如，在进行腿击爆发力的练习之间时，就须配合实战的腿法技术进行协调训练，也就是力求使训练与实战成为一个整体，换言之，即一切训练要从实战出发。

(四)出拳力量的训练

在进行所有的力量训练时，教练员都要严格管理和控制，谨防伤害事故的发生。并根据实际情况制定出相应的训练计划。

在截拳道中，出拳时不仅仅要晃动手臂，而且要集中全身的力量，使髋、肩、两臂和两脚协调一致地付诸于猛烈的攻击之中。如果你要向前跨出一步再出拳，那么拳头就应在脚落地之前击中对手，否则右脚落地后的支撑力会抵销一部分拳力。

在这里，猛烈击拳的要诀是：在发出快速、准确而有力的

一拳之前，髋要先于肩而动。虽然脚步的移动能够增加拳力，但如果出拳正确，也可以不必跨出一步就能击倒对手。同时，有力的一拳，还取决于力量和恰当的时机，因为掌握不好时机，出拳就可能落空。

另外，打击的力量并非完全凭力气，许多象李小龙这样肌肉并不发达的拳术高手，却能集中全身的力量于发拳之中，从而打出强有力的一拳，其中的道理是力量并不完全产生于肌肉的收缩力，而是取决于爆发力、手臂与脚的动作速度。特别是在打重沙袋时，要竭力想把沙袋打穿，而非把力量作用在表面。这样，才可获得较深和较强的"穿透力"、"渗透力"。而穿透力的意思是不断地加速对目标的打击，且击拳的势头和力量并不就此为止，而是"透"过目标继续延伸下去。在这里，有几种可供进行出拳力量训练的练习方法，首先是正确的姿势，之后才是髋部的运用，沙包的练习、负重练习以及内力的运用等。

1. 正确的姿势

在截拳道中，正确的身体姿势是最省力而又最能达到出拳、发招效果的一种身体状态。象李小龙这样的经验老到的拳手，都懂得采取良好的姿势以保存体力，而且还要尽量减少不必要的动作，使每一个技击动作更加有效，并减少体力上的不必要的损失，李小龙说："在极佳的身体姿势中，妥善地保留自己的体力，以备长时间、经久地运用，或是为着更有劲力的动作的表现而准备着。以及对良好的平衡姿势的演练与其进步的研究及其运用，是一个想成为更优秀的搏击者的秘诀。"

另外，平衡亦是良好的姿势所决不可缺少的要素，而且自己无论是出拳或踢脚时，均不易维持身体的正常姿势，因此需

善于保持平衡和锻炼对时机的良好判断。在此还要记住一点，身体、神经一旦过于紧张，便会失去身体的柔韧性与对时机的精确判断能力，但此二者对成功的搏击者是不可避免的。所以，需经常练习神经—肌肉的协调能力，并随时保持放松的状态。因为只有手臂放松，才可使出拳象闪电般的迅捷有力。如果精神和身体过于紧张，还会使身体姿势失去平衡和灵活性，而这些对于所有精通功夫的人来说又都是最基本的。虽然松驰也是一种身体的形态，但却是受精神支配的，所以必须在自觉的努力中学会引导思想和身体去适应这一新的肌肉活动。实际上，放松是一种肌肉的张力状态。

在出拳或踢腿时，全身动作不要过分，因为那样会影响平衡姿势。一个站立姿势过高的对手进行反击练习时，在他一拳打空而失却平衡的一瞬间，往往容易遭受一次攻击。他唯一能够依赖的，也是相当安全的办法，就是保持膝部的稍微弯曲。

出拳时，后脚跟也应象一个弹簧似地支撑着身体，并抬起迅速地将身体重心移向前脚。后腿膝关节也应象前腿膝关节一样稍稍弯曲，但要保持放松和稳定。应该一提的是，现在已很难见到一位优秀拳击手出拳时，其膝是直的，甚至在他突然地移动时也是如此。保持膝盖稍屈和脚跟抬起，还具有以下几方面的优点：快速、放松、能保持身体平衡、移动自如和出拳有力。而且真正的打击动作，亦应象鞭子般挥击而出，即先缓缓地聚集能量，再突然释放出。另外，还要对"松驰与紧张"应有更为深切的了解。如过于紧张，则对有效的一击所需要的柔韧性和对时间的良好把握不易获得。出拳时也无需挥转手臂出击，因为真正的动作应是放松肩膀肌肉，使前臂控制良好，并在攻击对方的瞬间，才握紧拳头紧张肌肉，此为保留实力的最

佳方法，而且运用此种动作亦可使臂膀能迅速恢复到正确姿势上。

在截拳道的拳法中，击打的力量是由腰部迅速扭动而发，但它与摇摆晃动不同，而是以前脚做枢纽来扭腰。而且唯有保持身体重心，腰部无拘束地摆转，并使肩膀放松，且使臂与肩能先于手扭转而出，方可产生最大的劲力。如果一旦身体前半面的，由头、肩、腰、膝、足所构成的直线被破坏，则发力之道就会因此而丧失。因为身体前半面所形成的直线恰好构成支点（图 280），劲道亦由此发挥至极限。而且所发劲力之大，甚至能不踏前一步来获得冲力，便可击倒对手，这是真正的高手。



图280

发拳之际，肩膀之最高点，应恰与自己所欲攻击的目标在同一高度上。倘若遇到较高的对手时，可不妨抬起脚跟，脚掌着地，出拳攻击其头部。此外，一旦攻击对方胸口时，出拳前应使两膝微屈，并使自己的肩膀位于对方胸口的高度上。攻击时，以两脚掌为轴，使身体旋转，拳头可直接由身体中心而发，而且双腿要蓄力于下，有时双腿可快速地跳起十几厘米高，便会更易达到自己的目的。因为自己以右拳攻击对方时，常以左脚微向前踏一小步，而后再出拳，此种动作可使出拳更具力量，尤其是在距离颇远之时。为确保攻击效果，还应使出拳与进步连成一气，协调良好地去重创对手（切记，对敌时须永不畏缩或不闭眼睛，并保持后手的防御戒备）。

在任何形式的技击训练中，有一点是很重要的，那就是不

要养成任何的坏习惯，因为这将有损于自己。而初学截拳道或任何技击运动者最常见的毛病之一就是在交战中喜欢或习惯张着嘴，这可能是他在学习功夫之前就养成的习惯，或者是因为他身体不适而不得不通过嘴来调节呼吸，而张着嘴，就很容易被对手的直接的一拳击破。另一坏习惯就是把舌头伸在外面，但这可通过咬紧牙关，来习惯于在攻击、防守或格斗中闭住嘴。此外，在技击训练中，还要紧紧咬住护齿，以防止牙齿被击碎。

除此之外，就是眨眼，这是人们当一物体向眼睛投来时的一种自然的条件反射。但在技击或格斗中，这种反应必须加以严格控制，否则将影响你的防御和反攻。因为在你眨眼的瞬间，是来不及反应和发出反击的。而这样就使你不知道难以捉摸的对手此刻在哪里，相反，对手却可以利用你的不足，并借助其进攻的假动作而取得优势。因为他可以虚晃一拳，而当你眨眼时，他却又发出了攻击。

2　髋部的运用

关于髋部的运用，李小龙曾经说过，"出拳的发力之源并不是来自臂膀，而是来自身体的中心部位（髋）。"也就是说，如果仅仅用手臂的力量所打出的拳头，是无法提供足够的力量的。严格地说，手臂只是力量的运载工具，而只有正确地运用髋部才能够提供足以击倒对手的力量。亦即在任何有力量的猛击中，都是依靠髋部的轴心作用而产生力量的，所以练习出拳力道的最佳方法是先学会运用髋部。如果练习时真能如此，那么它可以使你的攻击力有一个飞跃。而且出拳前，应先使手腕向下微转，然后在冲击的刹那，再瞬间转上，以增加一股螺旋劲去重创对手。

在训练髋部动作时，你可将一张大约20厘米长、宽的纸片吊致胸部的高度(图281)，且以纸片为目标，由戒备势或平行步站立，两手自然握拳并置于胸前，肘部自然垂于身体两侧，眼睛要始终盯紧目标。同时，为了使身体能够充分运转或顺畅的发劲，可使膝关节微曲。转动时，可使髋部作突然向右的转动，且以前脚掌为轴，使身体重心迅速移向另一只脚。而且在髋部转动时，肩就应该跟着转动(图282)。这个由髋部转动所产生的力量，应当能使身体转过180°，而且在此同时，便可用左拳(或右拳)击中目标了(图283)。据李小龙所称，本技击练习的要领和关键是，为了获得最大的力量，髋要比肩稍早一点转动，即由髋带肩去付诸于猛烈攻击之中，但在转体时要保持良好的平衡，且动作要协调连贯。这样，方可使出拳之力量达到极限。在左拳练习熟坎之后，可再换用右拳进行交替练习，以求得到全面发展。

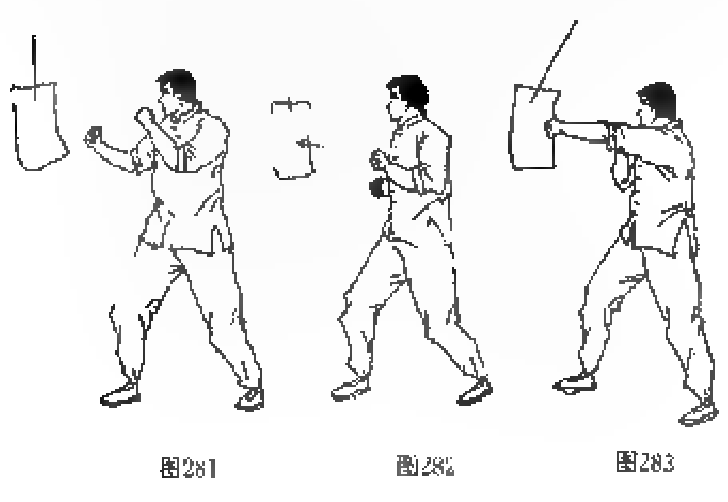


图281　　图282　　图283

在这个过程中一定要保持身体的平衡，特别是在完成了转动动作之后，更要注意保持稳固的戒备势，以防不测。在这里，出拳击打时，后脚跟应抬起，身体重心亦迅速移向前脚。实际上，在完成这个动作之后，后膝已经伸直，而此时所产生的冲击力将是惊人的。运用正面直拳虽不象其它拳法那样沉重有力，但其击拳动作给髋部的转动提供了更自由和更充分的条件。如果能够掌握正确的时机以转动髋部，那么，这样击出的拳要比直通通的一拳有力得多，而且对于防卫和进击中取胜也是非常重要的。

3. 沙包练习

在截拳道的技击法训练中，一旦掌握了髋部的正确运用后，就可以开始做击打重沙袋的练习了。

在截拳道中，李小龙用以发展攻击的纵探性和渗透性技术，并运用毁灭性的力量去击败对手的最佳练功器材莫过于对沙袋的练习了。因为你可以给予它绵绵不断的连续重击，就好似在猛力攻击一个真正的对手一般，这样方能训练出你在适当的距离、适宜的时机发出你力所能及且威力最大的拳法来。

进行沙袋练习，是拳手学习截拳道的正确踢打，提高拳法实战能力的重要手段，是每一个截拳道研习者都必须锻炼和掌握的一项专门性的辅助运动，它对发达肌肉，锻炼体力和耐力及杀伤力与摧毁力，或增强拳面的硬度、实战感觉等，都具有明显的效果。李小龙称，通过对沙袋的打击练习，还可促进身体上下肢的协调性和灵活性，并巩固髋部的运用能力，增强肺活量，提高攻击能力；还可培养你刻苦耐劳和不畏艰难的精神与意志。

对于击打重型沙包，李小龙有以下提议：当你绕着它进行搏击时，自身要始终守得严密，即要有真打的感觉。而且切勿用手去推袋身或无精打采的去击打。你还应该全力去打击袋身，并须记住，拳击的力量来自于落点正确、接触、正确、时机正确、位置正确、发力正确，而不象一般人那样去一味依靠蛮力。在这里，一定要把打与推的动作区分开，因为真正的打击应象箭般的飞出；而推击则恰恰相反，因它在出击前便已集中好全力，而击中目标前却缓缓地丧失了其能量。

练法1：

由戒备势开始，要把沙包当做对手，并采用前章中所介绍的拳法来练习。在击打时，特别是在击打重型沙包时，要竭力想把吊袋打穿，而不是把力量集中在沙袋的表面。这样，才可获得较深和较强的"穿透力"。但需注意的是击拳时不应有探拳动作，而应直接打出去，并在攻击目标时，为了辅助力量，另一只手要猛地抽回，并向身体贴进，就象猛然关门一样。另外，任何重拳出拳，身体结构需紧排成一线，即形成身体的强固一面，也就是靠良好的身体支撑，来自如地运用肌肉，如此才会产生极具威力的一击。另外，十分重要的是，还需使后脚跟进与后肩旋转连成一气，也就是以身体半面为轴，并用前脚支撑身体旋转，使身体另一侧可自由转动，从而促成一记重力打击的形成。

在进行拳击沙包练习时还需注意：你必须控制沙包，不要被沙包所摆布。并且不要硬推沙包，而以拳法的爆发力去击动它。在攻击时，可进行单拳定型练习，也可以进行组合拳练习，例如，右手直拳之后再接左手直拳的练习，便不失为一套妙拳(切记，训练的目的不是为了消耗体力，而是为了实战中能击

倒、穿透和摧垮对手)。

练法2

李小龙曾说过"我不知道拳头打在人身上的真正感觉，首先是人体的各个部位结构不同，有时拳头可能打到坚硬的骨头上，也可能打到柔软的脂肪上面。其次，带拳击手套和裸拳亦是不同的，遗憾的是不带拳套与伙伴对打是不太现实的，因为裸拳攻击时常常离目标数寸便要留手，此种并不接触的对打练习，久之会对实际的攻击距离，产生一种习惯性的错误判断。亦可能对移动的目标，无法产生预期的攻击效果，也无法有效地达成深具贯透力的攻击。

为了使打出的拳头更有力，李小龙采取了如下练习，即将3个装有不同物质的袋子挂于墙上，其中一个装满沙子，另一个装有锯末，最后一个装有铁屑。而且开始时，最好戴上薄的拳击手套击打墙上的所有袋子，以免使指关节受伤，也就是在赤拳击打沙袋之前，必须先使拳头变得坚硬些，并增加实战的感觉。这对于初学者是个极好的练习，因为这样能逐渐地使拳关节变硬，并且可避免受伤。另外，在击打时，还须注意，出拳前手绝非置于腰间，也绝非从腰际出拳，因为，这样不但不切合实际，而且暴露的空门太多；此外，又凭空增加了许多无谓的攻击距离。并且在截拳道的攻击里，也并非全凭手打人，而应是全身是手，浑身上下均是武器，换言之，攻击时不要仅仅利用臂腕的力量去击打沙袋，而是利用手臂为传导，传导由脚、腰、肩等传送出来的力量去击打沙包，以求能入敌"一寸"。

4. 杠铃练习

在截拳道的训练中，李小龙喜欢用不同器械来锻炼不同部位的肌肉和力量。因为只有综合性的力量才是拳手获得成

功的至关重要的因素。而这种因素的形成又来自于循序渐进的负重技击训练。所以要成为一名真正的拳手，就必须有计划地进行各种力量训练，而杠铃训练就不失为一种绝妙的有效的力量训练方法。但李小龙却要求拳手在训练时，动作一定要快，即不得让力量或重量影响了速度，而实际上，爆发力乃是力量与速度的完美结合。

李小龙总是强调，要把手脚当作做事的工具，而每天都必须去磨练，使成绩与时间俱增，直至能使力量发挥到最高的效能。因此，李小龙又介绍了3种练习杠铃的有效方法。

(1)负重屈臂练习：练习时，两脚开立同肩宽，两大臂内夹不动，两手反握杠铃杆(图284)；然后由垂直位置快速向前、向上弯曲前臂并经水平位置后，快速向上屈拉至胸前(图285)。在这里，身体其余部位可固定不动，然后可再落下重做。此动作对于拳法中的勾拳攻击益处颇大，并有助于拳手进行贴身近搏。

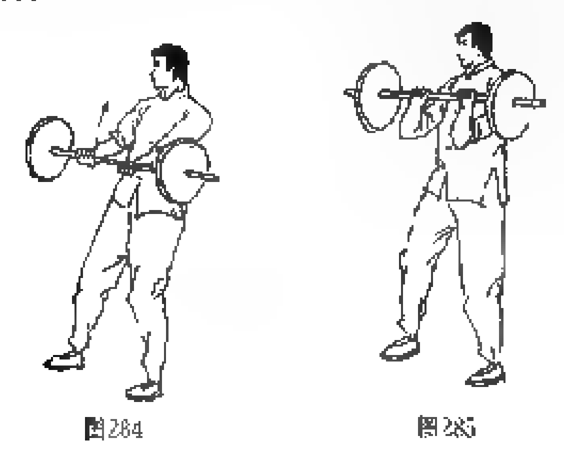


图284　　图285

（2）膝上提举：练习时，两脚开立与肩同宽，两腿稍屈，两手抓握杠铃杆横于腰际（图286）接着两臂稍弯曲，且使上体正直，两腿亦伸直，同时双手使用爆发力向上提拉杠铃，使其高与肩平（图287），然后可再放下重做。据李小龙所说，此动作对于强化"勾漏手"中的抓手、搂手等技法相当有用，故拳手不可小觑之。

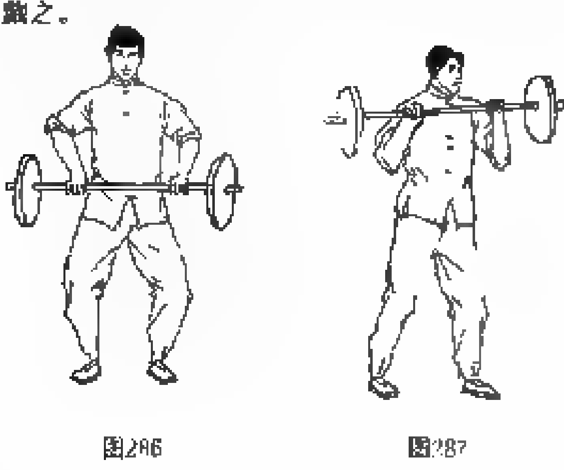


图286　　　　图287

（3）颈后推举：练习时，两脚开立与肩同宽，两手握杠置于颈后（图288），随后利用挺膝与双肩的力量将杠铃向上推举（图289）。然后可再落下并重复此过程。此练习主要强化双肩的肌力及斜方肌的力量，如果你的上述部位不够强壮有力，那么你发出的攻击将绝无效果可言，因为这是有效攻击的动力源。

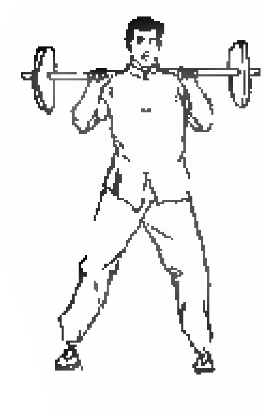


图288

图289

5. 沙箱练习



图290

在李小龙的技击训练中，为了增强拳面的硬度，特别是食指与中指关节的杀伤力，可改用装着沙子或石砾的箱子进行训练（图 290），这样在练习一段时间后，可一拳击碎数块一厘米厚并重叠在一起的木板（图 291、图 292）。在这里，出拳不是从髋部打出去的，而是从胸部冲击，而且如果直接打出去，就不必旋转手臂，如果转动手臂，在打击中拳面就成了水平状态，但不管怎样，都必须握紧拳头并把两个主要的发力关节练得十分坚韧，使之无坚不摧。

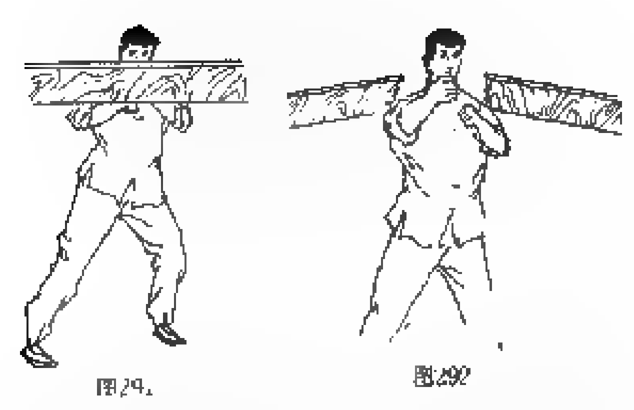


图291　　图292

6. **内力练习**

李小龙曾称内力练习为"流动着的能量"。这股能量(内力)是由丹田而发,而不是由两肩产生。要做到这一点,可假设内力为"水",而且水是由丹田送出,并在相当于水管的两臂中流动。这样手臂的前端就会变得沉重有力,同时还需保持手掌的舒展与放松,并感到好象水要从拳面涌出一般。而且此动作看起来手臂显得有些软弱,可实际上却是非常有力的,因为它练习的是人体的内在力量,这是用眼所无法看到的。另外,还可利用木人桩来锻炼和扩大流动内力的力量,此动作虽好象在做静力练习,可实际上李小龙是在运用内力同木人桩的铁臂[illegible]。

内力练习还是截拳道的一个重要组成部分,因为截拳道技巧的有效运用,是依赖手臂和身体的放松。而内力练习则是增强流动内力,使全身保持放松状态,又不失去打击力的最好方法。李小龙拿手的"寸劲拳",就是因为他熟练地运用了转髋的外力和内力而产生的杀伤力的结果。

为了试验你所练习的内力能否流动和有效的发出，你可让陪练伸出手，然后猛击他的手，先用一般的力量，然后再使用流动内力，但不要告诉对方你在干什么，而且当每一种力量用过一遍后，可问他有什么不同的感觉。如果他确有不同的感觉，然后再猛击他的手，一次用“内力”，一次不用。打完之后，让他来决定哪一次打击的力量重一些或轻一些。如果他认为运用“流动内力”的打击更有力一些的话，那就说明你做对了。如果你无法找到与你一同练习的伙伴时，那么可在自己的手上试一下感觉如何，效果一样会令你满意。“流动内力”是李小龙借用咏春拳得来的。首先，流动内力可以提高对对手的敏感性和适应性。尤其是在手对手的近战中，更是有实用价值，因为它能击败不具备这种技巧的对手；另外，一旦提高了这种敏感性，那么对手的每一个动作都能被轻而易举地破坏掉。也就是说，在这里并不完全依赖于技巧和手法，而是要看各自的劲力如何。

7. 木人桩练习

在李小龙的练功设备中，木人桩是一件十分有用的器材，是李小龙根据咏春木人桩设计和改进而来的。练习木人桩不但能锻炼拳力和改善招势，还对发展整体性的攻击技术大有裨益。这亦是练习截拳道所必不可少的训练法之一，因为木人桩练习是把技法与力量、速度、技巧结合在一起的锻炼方法。也是截拳道“意念为本，动作则灵”的精神锻炼法。利用木人桩练习，还可使人的肢体受到冲击力和反作用力的锻炼，使步法、身法、精神、劲力、速度融为一体，从而在进攻意识上收到无坚不摧的效果。

我们在进行木人桩练习时，决不是对着木桩胡踢打打即

可，而是要以假当真，如同"大敌当前"般对待，并使身体环绕着桩柱，忽前忽后、忽左忽右，利用各种攻击法进行打击。但动作要以快为本，且发劲短脆，目标准确，以致于达到随心所欲的境界。并要循序渐进，逐一练习，切不可损伤肢体。李小龙所设计的木人桩，有三只手，其中下边的那只手是用来练习低位格挡技术的。另外，木人桩还有一只前伸的脚，这只脚是用来控制你的贴进攻击的，所以木人桩犹如一个真正的对手一般，不易击败。利用木人桩除了能增强手臂的力量外，还能通过三个手臂来使自己的两臂变得强而有力。

下面介绍最常用的3种木人桩打法。当李小龙在找不到拳伴时，就独自对着木人桩进行练习。在传统的咏春拳中，据说木人桩法是师父在即将满师的弟子离师门之前特意传授的一个套路，用意就是使该弟子在离开师门以后，虽然缺乏了练习对手，但仍可每日对着木人桩，并把其当作假想的对手予以锻炼。当然，由于咏春拳术着重活用而不重死招势，而搏斗时敌我双方却可千变万化，故亦绝无可能将所有变化都尽纳入此套桩法中。而李小龙所独创的木人桩与传统桩法相比则更为简捷，且这类动作又比普通的攻守动作更来得奥妙，且往往是借着对方的变化而变化出来的一种意想不到的反攻招势。所以如果一名曾练过李小龙木人桩且又深谙个中奥妙的拳手，一旦遇到功力深厚的咏春同门的话，假如他能纯熟地运用本节中的招势予以应敌的话，则其取胜的机会极大，故把桩法列入最后拳术课程之理。

第一式　格挡接直拳反击。在这里，李小龙十分讲究对桩的姿势，即戒备势。这一架式是一手在前，一手在后地置于胸前，处于前方的称为前锋手，处于后方的称做后护手，即用作

第二防线之意。但就截拳道而言，不论前锋或后护手均可用作攻击或防守，此亦是本门拳法与一般拳法的相异之处。在运用时，可用两眼盯紧木桩(图293)，并先用左手去格挡木人的右臂(图294)，同时向其面部发出强劲有力的右手直拳(图295)。在此动作之中，李小龙用以格挡的部位是手腕内侧。

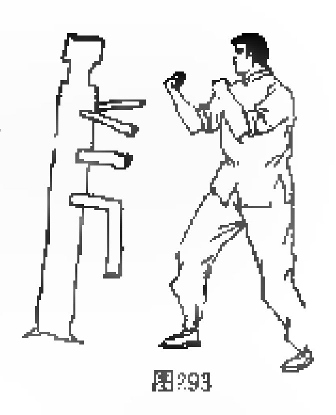


图293

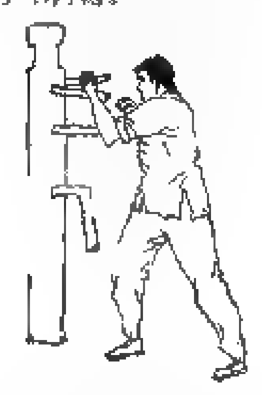


图294

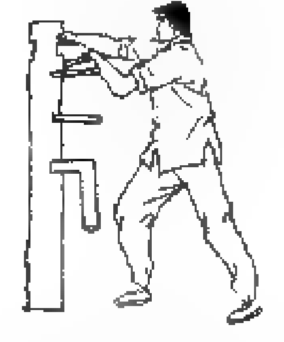


图295

第二式 外格接直拳反击。在运用时，可由对桩式或戒备势开始(图296)，并假想对手用右拳发起攻击，但是被李小龙的外侧高位格挡法截住了(图297)。之后李小龙又由格挡转用"拉手"或扣手技法，即用差不多是一个圆滑连贯的动作，顺势把对手牵向自己，同时又向前移动身体，并向对手的面部打

出了一记右直拳(图 298)。即利用木人桩来练习截挡与攻击相结合的快速击拳。但对于过去没有做过木人桩练习的人来说,如果他的拳头不适应硬物体是会受伤的。此外,为了保持平衡,后脚尖需适当地外转,后手亦需护好。

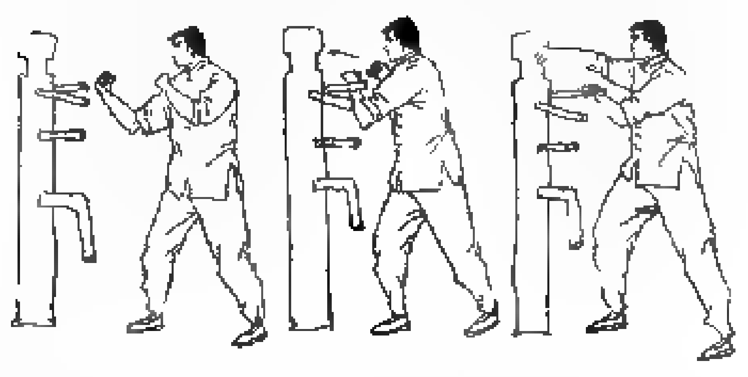


图296　　图297　　图298

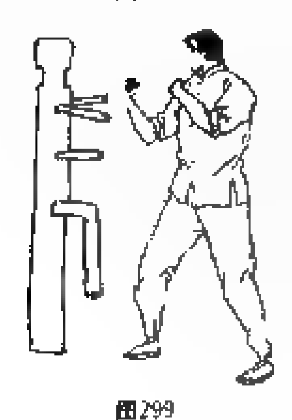


图299

第三式:下挡接直拳反击,运用时,可由戒备势开始(图 299)。并假想对手用右拳向你中盘攻来,此时你可迅速用左手按下其前臂(图 300),从而迫使其上盘露出空当,李小龙在反击时是利用中心线原理进行反攻的,即将右手从对手的两臂中间穿过去重创其面部或下颚(图 301)。

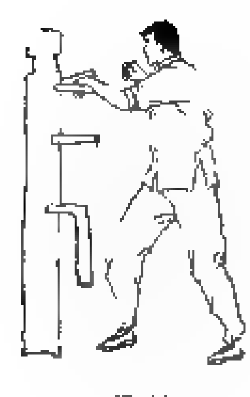


图300



图301

（五）踢腿力量的训练

在截拳道中，腿击法要想奏效，必须具备出色的腿上功夫。同时还应该认真对待每一项训练，因为每次不同类型、不同强度的训练都会使你获得许多新的东西，并促使你的技艺日渐提高，这亦是我们学习技击术并达到最终目的的手段之一。

据李小龙所称，运用腿法攻击有很多优点，例如，首先腿要比手有力的多，实际上，正确踢打是你所能实施的、最有力的和最具杀伤力的打击；其次，腿比手臂要长，因此它是攻击的第一线。再就是，要想阻止腿的踢打相当困难，尤其是象小腿及头部这些难以防护的部位。不过，遗憾的是，很多技击家却未能得益于腿法这一瑰宝，因为他们虽然也用腿，但却没有力量，也就是说，他们的腿击并不能产生足够的力量和构成伤害与威胁，但这更说明力量训练的重要性。在训练中须做到放

松、舒适，这样肌肉就可以充分发挥其效用。同时还须学会区别人们在生活中的舒适感和训练中的舒适感。并要灵活机动、沉着应战，不能使自己处于僵硬或紧张的状态之中。

在截拳道的训练中，腿法的力量练习包括柔韧性练习、沙袋的练习、木人桩的练习、棉花袋的练习、爆发力的练习及踢木板的练习等等。

1. 柔韧性练习

在截拳道或任何一项技击运动中，柔韧性的训练都是至关重要的，而这也是任何一个研习技击之道者的入门必修课。通常李小龙所讲的柔韧性好或不好，主要是看其关节活动幅度的大小，而关节活动幅度的大小，关节周围的韧带、肌腱、肌肉等软组织的伸展能力，如果你拥有良好的柔韧性，就能使你的动作伸展灵活，以便于出腿攻击时能随时踢向任何高度、角度，轻松自如地迎击对手。

截拳道的柔韧性练习分为两种：压腿与拉腿。

(1)压腿：练习时，可把腿放在支撑物上，并将双手按于膝上用力下压，且在不伤害肌肉的情况下，收腹以使上体前倾，直到使下巴能贴紧脚尖。而且除了压腿之外，还可进行劈叉练习(左右腿都练)。对于截拳道来说，对腿的柔韧性要求要更高些，因为80%的打击要靠腿来实施，而且腿的柔韧性除了与动作幅度有关外，还直接影响到踢击的爆发力和速度性力量，这一点习者需注意。

(2)拉腿：训练者在进行练习时，可把一只脚套进一个系有活节的绳套中，并利用一个固定在横架上的定滑轮为支点，且用手拉动绳索，这样就可以将你的那只腿伸到你所能忍受的最大限度。在坚持片刻后还原；然后再连续重复这一动作。

此项练习对于一个没有武术根基的初学者来说固然是件很痛苦的事情。但需知道，柔韧性的提高绝非一朝一夕之功，必须经过长期坚持不懈的专门训练，才能使腿技出神入化、运用自如。而且在本项练习中，两腿要轮换做。另外，此方法对锻炼支撑腿力和整个腰马的稳固，亦相当有用。

练习过程中要尽量使腿成一直线，因而这一练习有助于进行高位踢击。另外，李小龙知道哪些练习能够对训练有帮助，哪些练习会妨碍或有损于技术动作的完成。同时他还发现，有益的练习不会使肌肉引起对抗性紧张状态的。而一个动作正确的运动员，是能够很轻松地完成任何运动的，因为他运动时很少引起对抗性的肌肉紧张。初学者在练习中由于过度的紧张和用力，往往造成许多无效运动。虽然有人比其他人更具备这种柔韧性，但是所有的人都必须通过严格的训练才能取得这种素质。

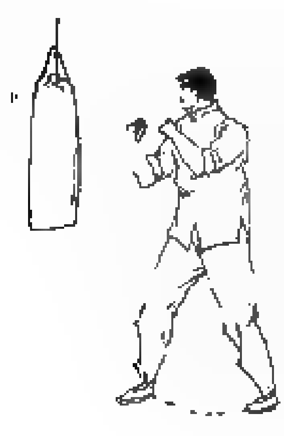
2 沙袋练习

踢击挂于横架上的沙包，是练习腿法的绝好训练方法，故常被李小龙用来发展高深的武功，并帮助截拳道研习者提高攻击的纵深性和渗透性技术。在这里，沙包必须经得起任何重击，其重量也必须使训练者感到是在攻击一个真正的对手。而且在脚触及袋子的时候，还能从其发出的声音来判断出这一脚是踢还是推。首先，在踢击时，脚要水平地踢在沙袋上，而不要歪斜，即发力点要正确。如果脚能迅猛地踢出，并对沙袋有渗透力，那么踢击的脚落在沙袋上就会产生象鞭子的抽击声般的清脆、响亮。如果在踢击中推力多于击打力，那么产生的声音就很轻或很弱。在这两种用尽全力的踢打中，除了击打力能造成损伤或危害外，推力只能是毫无损害地将对手击倒。也

就是说，如果你能飞快地踢击沙袋并保持身体的平衡，那就能在踢打中产生比想象要大得多的力量。而且，起腿踢击时和踢完后，脚都要紧紧地踩于地面，以保持良好的平衡。并为了获取更强有力的踢击，当向沙袋移动时，身体重心要稍稍地高抬或抬高一点，且当脚推进至沙袋时，还要驱使左脚向下重踏（此为李小龙的不传之秘）。换句话说，也就是此时的力量上由两腿支出。这亦可能是在不用武器的格斗中的一种主要踢击。以上要领一旦理解了，你便会毫不犹豫地形成一个平稳、优雅而流畅连贯的整体动作。

“沙袋对于我练习在适当时间发招的技能非常有用。它还可训练我在适当时刻出脚，并在适当的距离发出威力所能及的威力最大的腿法来。这当然是为了迫使对手失掉平衡或防止他卷土重来，然而这一动作的时机也是十分重要的，也是难以掌握的，所以要天天练习，直到掌握了其中的诀窍。

李小龙


图302

练法可由戒备势开始（图302），先踢出一脚把沙包击出，然后再在其荡回前，计算好时间和掌握好时机（图303），当沙袋荡回到适当距离后，你可迅速地起腿并由扭腰髋向沙袋踢击（图304）。但要注意，不得错过击发的机会，因为时机的出现往往是瞬间的，也就是说是数分之一秒的，特别是跃起于空中攻击时，更是如此。另外，还要踢得恰到好处，否则，就会在击发中

损伤你的膝盖，因为如果没有击中或没有完全击中沙袋，或者说是踢空时，就会犹如有人把你的腿猛然拽离膝关节似的，原因是猛然踢出的脚，要比身体的运动快得多。而且踢击时，脚要水平地踢在沙袋上，且以沙袋中部为目标，从而使踢击的劲力完整的发出。

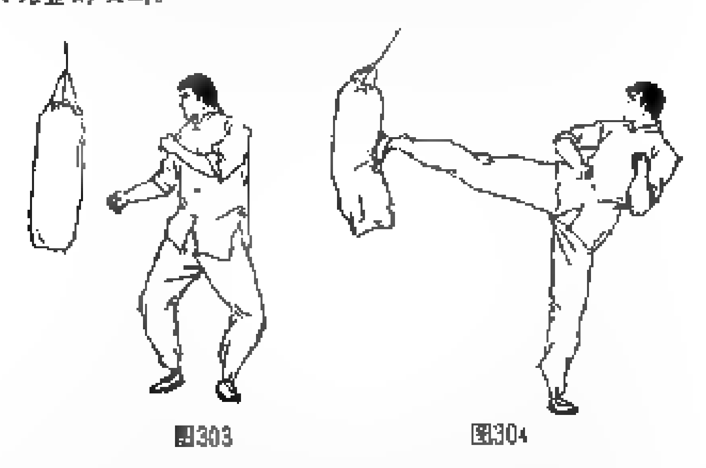


图303　　图304

训练时，更要能将各种腿法有机地融合在一起，以发展高深的整体性攻击术。在这里，不管使用何种辅助训练进行腿法练习，都应把攻击目标当作假设的对手，且断断续续毫无规律地去实施攻击，就似与对手在真打实斗一般，甚至要比真打实斗还要凶狠，并且在练习出腿时，应有令人不意地简捷与直接，并能迅速地回防保护自己。

利用沙袋进行训练，还可以培养练习者在搏击实战中，正确地利用脚尖、脚面、脚跟、脚外侧及脚掌等部位的攻击技术，也可使练习者改善和提高各种腿法的运用，同时对学会合理地使用肌肉，正确的估计距离和适应打击的猛烈性，以及对发

展进攻时的"重创"和耐久力，都有直接的帮助。而且对于处在摇摆状态的沙袋，要利用灵活的步法、身法、腿法，果断地作出敏捷地反应，因此，通过对沙袋的练习，对提高实战能力，熟悉人体的重要部位和攻击效果，以及发挥全身的整劲，都有很大的作用。所以说，进行沙袋练习，是每一个截拳道研习者所必须锻炼和掌握的一种专门性的辅助运动，其具体练习方法可参考和结合前章中所介绍的腿法进行训练。而且，如果你喜欢踢打坚硬的东西，可以击打树木或混凝土墙，但需估计好到墙的距离，以至刚好能踢到它，而且只要你的脚是平稳地触墙，就不会受伤。有力的踢击，将会使自己的身体反弹回来。

现在再重述一下踢击时的动作要领 当抬起右脚进行踢击时，要将身体重心移至左脚，且使左腿稍屈，以使身体略向后倾。当右脚踢出时，要以左脚掌为支点转动，并在腿的力量完全爆发前的一瞬间拧动髋部，以便产生一股额外的力量，而这种力量将会给踢出的腿增加一种旋转劲儿和拧劲儿，然后再在腿完全伸展时，脚迅速地踢出，从而产生鞭打的效果。

对于击打重型沙袋，李小龙有以下提议：首先是，你绕着它搏击时，始终要守得严密，切勿暴露出自身的弱点，以免引起掉以轻心的习惯，这样在你真正搏击的时候，自然容易失败。此时，你应尽量利用你的双脚——侧马移动，并做出假动作攻击，然后再踢出几脚，也就是应该全力打击袋身。并须记住，有效腿击动作是来自落点、力点、时机、角度正确，而绝不是一般人所想象的一味依靠蛮力。而且踢打时，要在沙袋荡回前，就应计算好时间，同时再把脚踢出，并要学会控制沙包，而不被沙包所摆布。

3. 脚靶练习

在截拳道的训练中，李小龙除了使用重沙袋之外，还常在轻便盾牌和脚靶上做踢打。据他所称，“轻便盾牌和脚靶对于改善腿法和吸取有用的技巧非常重要，它还可训练你在出脚之前，不让对手知道。”

脚靶练习，既简单又方便实用，它还可以提高拳手的反应力、眼力、耐久力，准确的攻击性以及腰、胯、膝、踝等关节的灵活性和柔韧性，也是练习步法和身法的一种较好的辅助训练方法。

利用脚靶练习可使人的肢体受到冲击力和反作用力的锻炼，还可使步法、眼法、腿法、劲力、速度融为一体，并在进攻意识上收到“眼到腿到，见机而发”的效果。

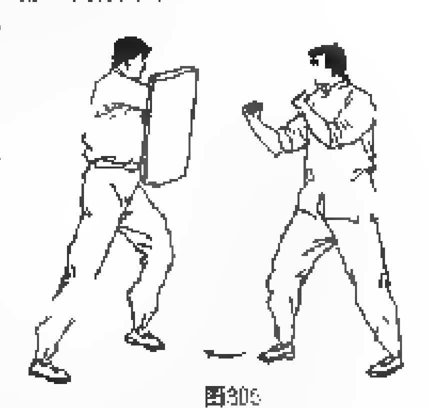


图305

练习可由戒备势开始(图305)。当发起攻击时，可先使前脚前滑数寸，并使髋部也几乎同时向前摆动(图305)，同时将后脚也前移数尺，也就是在一瞬间伸直腿来推动身体向前，在这里，左脚有时可做大幅度的纵深跳跃，并有可能跑到前面去(图306)，但这只不过是一瞬间，故丝毫不会影响平衡，象(图307)的那样，李小龙虽把全部力量都发放到了脚靶上，但却不会挫伤持靶人(图308、图309)。所以，采用脚靶进行训练能更好地掌握临场技术，以及迅速提高运动的能力。

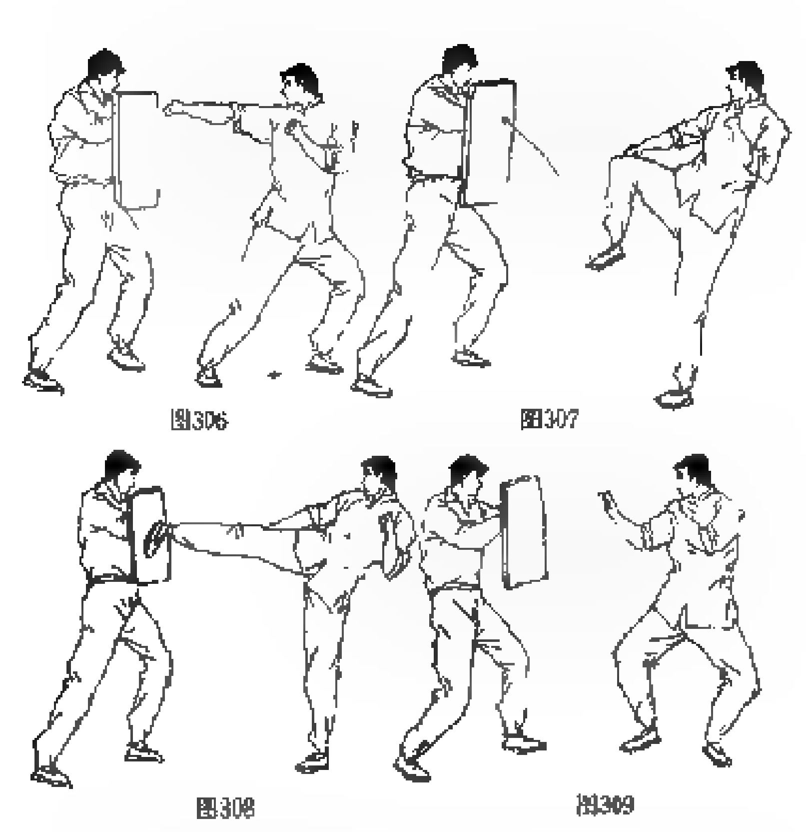


图306　图307

图308　图309

另外，正确的进行脚靶训练，还可帮助拳手正确地掌握腿法的踢击技艺，并对提高出腿速度、反应速度、腿击距离感等都有积极意义。进行脚靶训练，据李小龙所示，有固定靶练法、活动靶练法与实战靶练法三种教学打法。而上述一例便是实战靶练法中的一种技法。现将3种脚靶的练法简述如下。

(1)固定靶练法　即教练员扬出的脚靶靶位和靶位距离固定不变，让拳手保持正确的戒备势，并结合步法去对准靶心，

并用固定一种或两种腿法配合步法予以击打。这种固定靶练法的主要功能是练习动作的正确定型。

(2)活动靶练法：活动靶练法比固定靶练法提高了练习难度。在活动靶练习时，教练员扬靶时可忽左忽右、忽高忽低、忽远忽近，不断地迅速地变换靶位，让拳手随着靶位和靶距的变化，灵活协调地对准靶中央进行踢打。这种练法的主要功能是锻炼提高踢腿速度，反应速度和踢腿距离感。

(3)实战靶练法：实战靶练法是教练员同拳手进行类似实战，有速度、有密度、有强度地进行3分钟一回合的实战练习。在练习过程中，拳手可跟随教练员左右进退，而且拳手一发现时机便予以踢击。在这里，拳手可在跟随教练员移动过程中要善于判断和捉摸教练员会出示什么样的靶，这样还可以提高思维活动能力和判断能力。并练出实际比赛时所需要的体力和耐力。

李小龙还是位天生的表演家，而且一有表现的机会，他绝不会错过，因为他能够利用精练的方法来展现他的劲道，并且获得最大的效果。简单而深具实用性亦是李小龙的动作特征。他常常以劲道的强猛来慑住在场的观众，并使他们无不报以热烈的喝采和掌声。这一切无因为他对自己抱有极高的信心，他还认为如果有人不相信他的劲道的话，尝试一番他的踢腿后，自然可以知道他的凌厉程度。其中李小龙与美国空手道高手当·和力士的交手更证明了这一点，同时也显示了其踢打脚靶的高深技巧。

首先是当·和力士提出"见识"的要求。李小龙在让其抱稳脚靶后，便深深地吸了一口气，说时迟，那时快，只见李小龙助跑两步后便举脚向当·和力士手持的皮靶踢击，只听"砰"

的一声，当·和力士尤如断线的风筝一般，双足离地，然后连跌带走地向后倒退趴在地上。究竟李小龙这一脚把重达200余磅的当·和力士踢出了多远呢？答案是20余米。但很多人都怀疑，因为20余米是个相当长的一段距离。可事实毕竟是事实，那么这一数字又是怎样计算的呢？原来李小龙这一脚是在游泳池旁踢出的，而当·和力士当时站立的位置恰好是游泳池的起跳台旁边，他倒地时又正好在游泳池的一半位置，这样游泳池便成了一把可丈量距离的标准尺子。

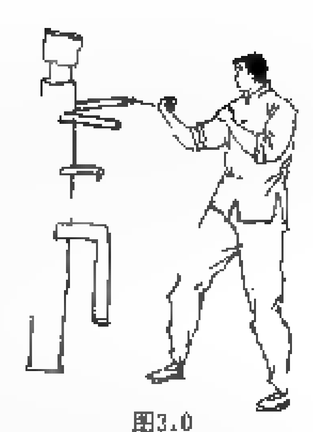
4 木人桩练习

木人桩练习在截拳道中用得较为普遍，而且截拳道研习者均把木人桩当作假设的敌人，并用腿脚进行踢、踹、蹬、扫等一系列腿击动作的练习，这也就是截拳道"有敌似无敌，无敌拟有敌"的精神锻炼法。利用木人桩练习还可使人的肢体受到冲击力和反作用力的锻炼，并着重练习拳脚的硬度，从而在攻击时收到"无坚不摧"的效果，但不可操之过急，而损伤肢体。我们在进行木人桩练习时，决不是对着木桩乱踢打打即可，而要"以假当真"般对待，且动作要以快为主，并使发劲短脆，目标准确。利用木人桩练习搏击中的手脚硬度和攻击力，具有重要的作用。

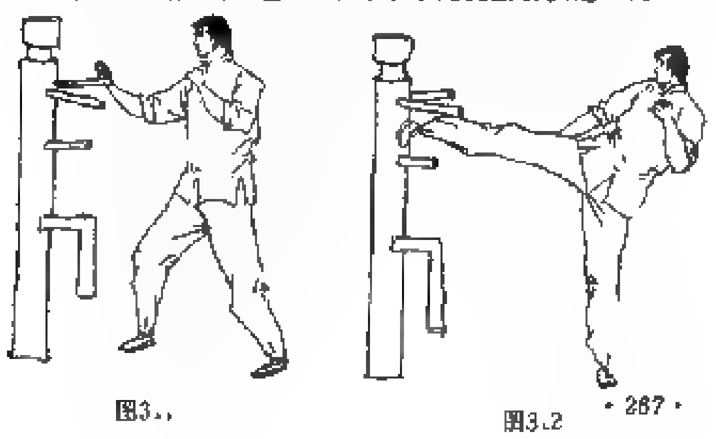
另外，拳手在练习中选择踢击的角度时，还要考虑到多方面的因素，如具体腿击法本身的攻防特点，对手所擅长的防接腿的技术，以及我方运用虚招诱惑对手注意力和连续踢击使对手来不及防御的能力等等，而且只有将这些因素把握准确，并灵活运用，方称得上是高手。

木人桩的练习法可根据自己的特点，及实战的需要进行自由组合，这样才算合乎李小龙传授截拳的基本要求。下面介

绍李小龙惯用的3例，仅供参考。


图3.0

(1)拍挡接侧踢攻击 由戒备势开始(图310)，李小龙先用前手外侧格挡法挡开或抓住对方击来的拳头(图3..)，并迫使其露出中盘空当；然后可在右手回收的同时，迅速起右脚去攻击木人桩的中盘要害处(图312)，并想象自己能将其拦腰踢断。在本练习中易犯的错误是侧踢腿发力顺序掌握不好 在我们实施踢击时，一起腿，支撑腿就要相应提踵，而且要使提起的右脚有居高临下的感觉，也就是平常练习时，应注意将攻击的脚“先拿起来，再蹬下去”。另外，就是侧踹力量不足，也就是不能形成足够的杀伤力。其原因 般是身体左倾幅度过大，以致右脚发飘。因此，在身体稍向左倾的同时，便迅速提起右脚；并随着右脚踹向对手中盘，身体要随踹脚的方向有回压的动作，以此来增加和强化其力量(此亦为李小龙腿击要诀之)。


图3..　　图3.2

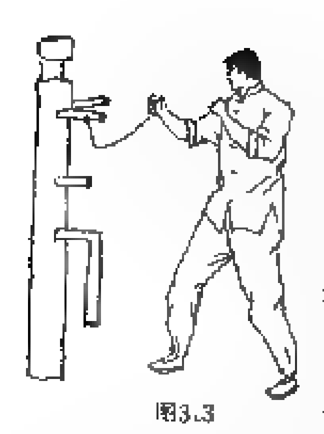


图313

(2)格挡接摆踢攻击：由戒备势开始(图 313)，李小龙先用前手挡开对方对中盘的攻击(图 314)，然后在右手回收的同时，迅速起右脚用一记具有爆发性力量的右摆踢腿击重创对手头部空当(图 315)。在这里，为了强化攻击力，需有将其头部踢碎的感觉，果真的话，自能令对手防不胜防。在本练习中，易犯的错误是摆踢腿动作太慢。纠正的方法是，在右手格挡的同时，便要注意使重心略向后移，而不宜压于右脚上，这样在格挡的同时，摆踢腿的条件也就具备了。

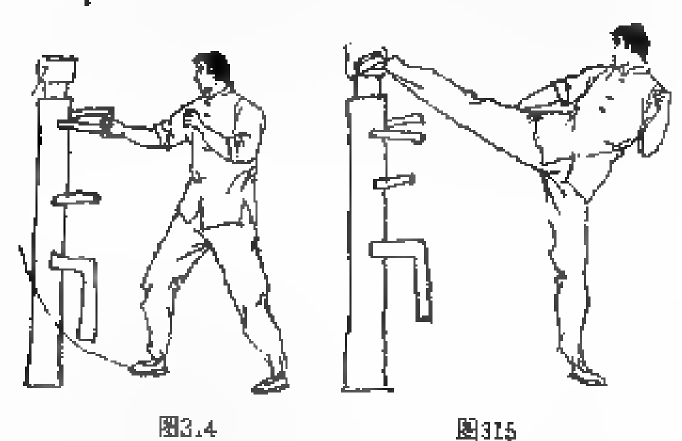


图314　　图315

(3)格挡接旋踢攻击：由戒备势开始(图 316)，李小龙先用前手挡开对方对上盘的攻击(图 317)，然后在右手回收的同时，迅速起左脚用一记凶狠的左旋踢腿去重创木人桩的头

部（图318）。在本练习中易犯的错误是右手格挡过死，从而影响了旋踢腿的攻击。正确的方法应该旋踢腿是目的，右手只是达到目的的一种手段而已，也就是说，右手格挡只达到防守作用还不行，还必须以防守带起左脚的攻击。

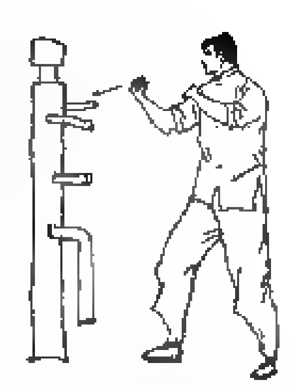


图316

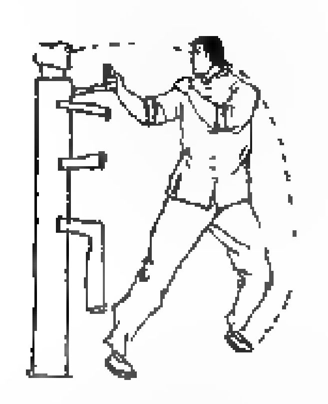




图317

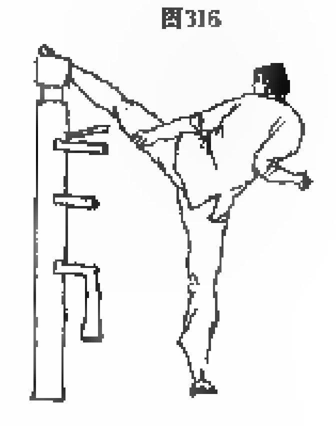


图318

5. 棉花袋练习

在截拳道的腿法专门训练中，李小龙用以练习腿功的另一个主要辅助训练就是踢打棉花袋。当然，这不是一个普通的练功袋，而是一个储满了30余公斤重棉花的长形吊袋，因为李小龙认为，最软的东西将是最不怕击的东西。而且当你用力

踢去时，却软绵绵的，就象掉进了一块巨大的软糖里一般，而且即使你觉得使出浑身解数也无能为力，因为它可以大大地减弱你的攻击力量。所以要想打动它，就必须动脑筋。另外，装有棉花的方形挂包亦是用来练习纵深性和渗透力的设备，这种棉花包亦会产生一种打人的感觉。另方面，更可应用它来练习高深的腿法。

经过长期不断的踢打，因此能使你在准确的时间和适当的距离进行强而有力的踢击，并能引诱对手的动作失去平衡。而腿击力量又主要产生于脚步、身体的前冲，腿的屈伸，转体的惯性及脚踏地的反作用等方面。故在训练中务必各方面密切、协调地配合，而不松散。

对于搏击而言，腿击力量的大小，会直接影响到攻防实战的效果，我们常常可以看到，一个劣等拳手的一记看似费了九牛二虎之力的腿法踢中对手后，往往会使对手无甚反应，而象李小龙这样的经常利用棉花袋来练习刚柔劲力合壁的拳手的一记看起来轻松平常的腿法，却足以令对手皮损骨折、应声倒地，显而易见，搏击中的双方，如果其它方面相同，那么谁的力量素质即使只是略胜一筹，谁就能占据优势。

具体练习方法可结合前章中的腿法进行练习。

6. 爆发力练习

在截拳道的技击训练中，这是一种进行短促发力的练习。练习时，两脚分开，平行站立，先将右脚抬起30厘米以蓄力，然后再由扭腰调髋用力踩下，在这里也应象用流动能量发拳一样，要把丹田内劲全部集中于抬起的脚上。换句话说，如同丹田内的"水"正流过右腿，当右脚踩下时便爆炸性的全部发放出击。

在全身没有充分活动开之前，不得猛然练习。而当你练习了一段时间后，你再去踢击对手时，你会发觉你的对手似乎比以前轻了许多。李小龙还经常用此方法去踏碎较块砖头，但他刚开始时，也只能一下踢碎两块。此踢法练习虽不如踢击沙袋那样有力，但李小龙却能用髋部的作用来增加他踢击的爆发力，也就是说，李小龙在脚即将击中目标的一瞬间，急速地向前转髋，而不是仅仅依赖由膝到脚的弹踢。然而这一动作的要领是难以掌握的，所以研习者要天天练习，直到掌握了其中的诀窍。

7. 踢碎木板的练习

此为李小龙的拿手好戏。李小龙在练习时，习惯将一块5、6厘米厚的木板从他肩部的高度向下落，然后当它下落到半空中时迅速起脚一下将其踢碎。在这里，如果李小龙的出腿踢击只有攻击力量而无猛烈的踢击速度，那么木板只能是被踢出而不能被瞬即踢碎。如果他的踢击仅有迅猛的速度而无力量，则木板也是不能被踢碎的。

对于踢碎木板的练习，李小龙经常是一口气连踢几十次，以求得超人的耐久力。对此美国武术界曾赞誉李小龙"他能把天空踢碎"。

不过在踢击时，需注意支撑腿的支撑技巧。李小龙曾说过"如你在搏击中无法在任何时刻保持良好的平衡，则绝无效果可言。"因此，作为一名出色的拳手应当具有在空间保持相对静止的能力，这就是技击中的平衡。而所谓支撑技巧，就是指立足稳固，保持身体平衡的一种技能。在此，我们仅分析一下单腿支撑的基本特点和应注意的问题。首先，支撑腿的稳定度主要取决于腿脚的形态，对于脚而言，侧踢腿攻击时，应

使支撑脚脚尖外展；而正蹬腿攻击时支撑脚脚尖应正对前方或稍向外展。对于腿而言，挺膝伸直虽然可使腿击长度、力度都相当可观，但却会因高度的弱点而致使下盘不稳或空当增大，易被有经验的对手由此突破；反之，如果屈膝过份，则会压制腿脚的活动能力，使速度减慢，但这时大小腿之间构成承受能力的稳定三角状态，可避免直立时膝关节遭击易骨折和扭伤的弊端。鉴于此，实战中出腿攻击时或踢击时，常应在单腿出来之际支撑腿略微屈曲，然后再根据实际情况而随时改变屈膝的幅度大小，以利于稳固，又便于强化攻击力。

另外，为了增强打击的力量和踢击的稳定性，还可在出腿的同时使上身配合协调。例如，侧踹腿攻击时，我们的上身常常可向异侧倾斜一定的幅度；而正蹬腿攻击时，我们上身则常常向后稍仰，同时手臂也要有力的甩动，以使踢击的劲力顺畅，这些对于维持全身的平衡来说，可以说是只是间接的影响而已，然而它对于拳手总的协调性来说，却是至关重要，举足轻重的，因为在剧烈的搏斗中，即使是小小的差异，也可能使你反受对手的痛击。



图319

在做踢击木板的练习时，还必须配合好呼吸，也就是以气催力，以便于力量集中在攻击点，从而促成深具破坏力的攻击成功(图 319、图 320、图 321)。

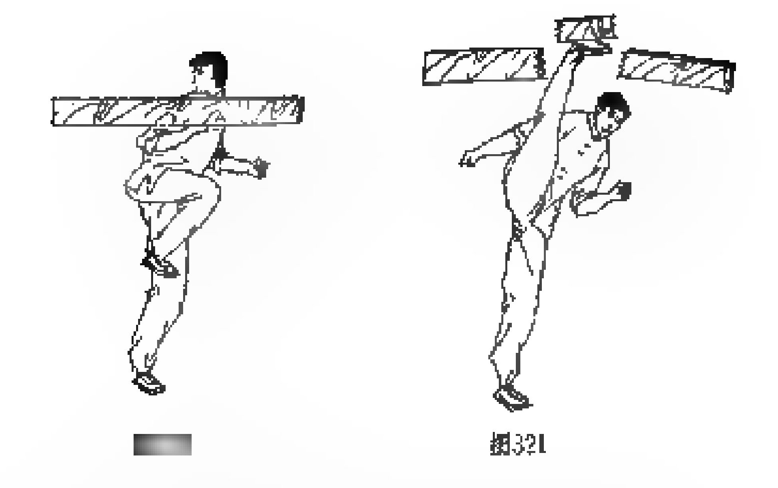


图321

8. 组合沙包的攻击练习

在截拳道的训练中，组合小沙包练习是李小龙锻炼腿击灵活程度和力量的有效训练方法。它可悬挂在你身旁的各个方位，且高度迥异。练习者要根据当时沙包摆动的不同情形，使用各种腿法进行灵活、机动的踢击。在这里，李小龙首先抬右脚攻击沙包甲；接着不待沙包乙荡回来，李小龙的侧踢腿早已又击中了其中部；然后，可再落稳右脚，并连续用左侧踢去攻击沙包丙；最后，可再腾空跃起，以 记强劲有力的腾空侧踢腿击重创沙包丁；踢打组合沙包练习的紧张程度，丝毫不亚于真实的搏斗。首先需要的是反应能力，再就是洞察能力，捕捉时机的能力、出腿的速度、强劲的爆发力、灵活敏捷的两腿转换能力以及良好的平衡能力，这也是为什么李小龙的腿法比常人的手法还要灵活、有力的原因之一。

在本练习中还要注意转换技巧，也就是腿法的变化能力，尤其是对于连环腿法或手脚连击法来说，转换技巧和变化能

力就尤为重要，因为最起码它们能使引诱与攻击、防守与反击的连接更为紧凑，空当幅度更为缩小，给对手的可乘之机也就随之减少。在实战中，一腿出击之后，要换另一腿攻击或踩出腿再次攻击，这其中有很大的学问，但关键在于落步的姿势和转体的幅度、方向。在搏斗中，如果你用右脚击中对手，那么反作用力便可使右腿迅速停止向前的摆动，而落地所需时间便会短些，但过份的反作用力对右腿的反弹，仍是拳手必须注意的问题。否则，身体会因反作用力影响而站立不稳，同样会影响后面动作连续、迅速的反击。因此，拳手有必要对变换技巧的能力作深入的研究和练习，因为作为一个想成为高手的拳手，在具有与对手足够的抗衡的技术的前提下，研究并掌握有利于自己一方的任何微小的动作，都将是克制疯狂凶猛的对手的最有效的法宝，或者说是武器。

变化技巧是与实战搏击紧密相关的一种技击技能。在搏斗之中，无论你摆出何种姿势，即使你自认为再高明，但它也还是有破绽的，因为世界上没有绝对的东西。而且，尤其对于主动攻击型腿法来说，其击出的瞬间破绽是显而易见的，但高明的拳手可以通过姿势的不断快速的改变来赢得主动，使对方还来不及攻击这个空当，而新动作的空当又会被更新的姿势所代替。同样，象李小龙这样的优秀拳手会在一脚踢空之际，迅速变化用另一招击中对手，或者在前一招命中对手后迅速变化，再用更重的拳脚去完全打垮对手。连环腿脚就是在这一原则下得以有效实施的。另外，变化技巧还是建立在视觉、反应和动作速度上的一种应变能力，同时它也受拳手个人实践经验的影响。所以说，它是一种综合性水准很高的技击特备素质。但作为一个拳手，特别是一名优秀的拳手，就应当在视

能、反应等方面刻苦磨练，并且要在平时就积极地投入实战训练之中，这样方可能培养出高超的临场应变能力，从而在生死决斗中稳操胜券。

第三节　截拳道的速度训练

李小龙曾在世界空手道比赛中显示过他那惊人的快速度，他虽在几尺之外开始移动，但却无人能挡住他攻来的快速拳脚，而且许多时候对手尚未反应过来，即在懵懂状态中挨上了李小龙的致命拳脚而仆倒擂台。许多曾败在李小龙手下的著名拳王都说："他们逃不过李小龙的快疾拳脚，因为他的攻击快得尤如眼镜蛇一般，令人防不胜防。"而且象李小龙这样的具有快速的步法和出势良好的拳手，自会给别人留下技法简而易行的印象，并由于他善于运用攻击与周旋的结合，从而使得动作迟缓的对手在他面前必显得笨拙无能。在这里，为了增强实战效果，手和身体也都要不停地微微摆动，因为这种动作可以给进攻增添欺骗性和假象以及速度，使对手感到迷惑或捉摸不定，但是动作不要做得过分。

在实战中，步法的移动可使搏斗的速度得到很大的发挥，因为脚可以自由地向任何方向移动。虽然大幅度的动作在东方武术中运用得并不很多，然而在无法运用踢击的情况下，它却是实战中的一个非常重要的环节。象李小龙这样优秀的拳手，看上去动作总是那样轻松自如，当他冲向对手时，即能轻而易举地出招攻击，又能自由自在地离去，似乎总能机智地攻击对手。相反，一个劣等的拳手，看起来动作总是那样笨拙，他往往找不到正确的距离，反倒泄露了自己的动机，不但不能出

其不意的攻击对手，反而挨上了对手的快速拳脚。在实战中，当你想压倒对手时，不论是拳打还是脚踢，进攻的速度都将是至关重要的。也就是说，你的速度必须超过对手，以便牵着他的鼻子走，李小龙总是比对方领先一步，总是在苦练这种意识和能力，以增强对周围事物的敏感性。值得注意的是 快捷的速度，不可能全是先天性的，所以你需长期坚持训练才能学到和提高它。也就是说，这种练习应该成为你每天训练内容的一部分。另外，一个反应和速度都迟缓的人，可以通过快速观察，感觉、判断来克服这一不利因素，

李小龙曾说过："要想提高速度，必须练习快速运动。"相反，有些拳手却用慢动作来练习拳术，说什么当必要时，他们自可以快速，并有效地进行攻防，而不需要经过什么速度训练。对此，李小龙为反驳道："我不相信哪个人在跑道上慢慢走一圈，便能成为长跑冠军。"真是一针见血。

有些拳手虽然预备姿势不错，但进攻时就把自己的空档暴露给了对方，这种坏习惯 是随着不正确的训练姿势和要领而形成的，当用重沙袋进行练习时，应始终保持良好的速度。也就是说，要想提高速度，就要将注意力集中在速度方面，而不是力量，如果在任何时候都是以全力进行击打的话，那就会丧失速度。但是，如果动作迟缓，而不能将前章中所练就的力量和速度结合起来，那么在训练中所练就的速度或者是力量将是无用的。一个优秀的拳手可以不费什么力气就能给对手以更狠、更迅速的打击，而他却不被对手所击中，这是因为他总是在对手恰恰要起脚或出拳之际，先行击中了对方，当然这有一个时机问题，不过，也说明了速度与时机相结合的重要性。

（一）速度训练的其他因素

在截拳道中，速度训练包括三方面的内容：即快速通过某距离的能力，称为位移速度；对各种刺激做出快速反应的能力，称为反应速度；而快速完成动作的能力则称为动作速度。但技击运动对速度素质的要求，则突出在反应速度和动作速度上。因此，对抗中对各种信息反应的快慢和出招攻击的快慢，是取胜的关键因素。

1．反应速度的快慢

在技击实战或训练中，反应速度的快慢，取决于信号通过反射弧所需要的时间长短。所谓反射弧是指反射活动所经过的神经通路，包括：感受器——传入神经——神经中枢——传出神经——效应器。

2．影响反应速度的主要因素

（1）神经中枢的机能状态是影响反应速度的因素之一。据李小龙所说，在平时你可能会感到，休息不好、疲劳时，反应就会迟钝；反之，如机能状态良好，且兴奋性适度、精神放松、注意力集中，反应就快。这表明神经中枢机能状态是否良好，是反应速度快慢的重要因素。

（2）反应速度与感受器的敏感程度有关。即感受器越敏感，接受信息就会越快。

3．反应训练的手段

（1）利用突然发出的信号，训练拳手对信号的反应速度。在这里，可根据情况用简单或复杂的信号进行训练，这一方法对初学者效果尤为显著。

（2）移动目标和选择性练习，即在目标移动变化的不同情

况下，让拳手迅速做出反应，或随着各种信号的交替变化，让拳手迅速做出相应的选择。这一方法，能有效地提高快速判断和对时机选择的能力。故对有一定技击或训练水平的拳手尤为适宜。

4. 获得速度须注意的事项

(1)为减少惰滞性和增强灵活性而做专门的训练。

(2)掌握正确的姿势，因为姿势是一切行动的基础。

(3)培养视觉与听觉的洞察力。

(4)对习惯方式做出快速反应，并对突然的变化予以相应的反应。

5. 使反应延长的原因

(1)当你特别容易激动时。

(2)你十分疲劳时。

(3)当你不再训练或不能坚持训练时。

(4)当你的精力或注意力集中不起来时。

6. 提高速度的条件

(1)任何技击动作均须机动、灵活，才可能防不胜防，并使对手难以捉摸，此外，经常的练习可增加自己手法与步法的机动与灵活的变化，此为实战搏击之原则。

(2)充分利用精简的动作。但有许多搏击者却不知动作精简之可贵，因此经常恒久的练习是技击的基础。

(3)疲劳的克服。即一个初学者最需克服的一点就是避免用力过度，以及太紧张与仓促，压力与妄图一次用尽力气以图得手，结果欲速而不达。

(4)充分发挥和利用肉体与精神的警觉性。即充分运用你的想象力，并预想你的对手可能如何发招攻击，并使自己的心

理处于实际搏击的状态。与假想敌对练且保持警觉性，不但能增加速度，亦可由想象中揣摸实际上最需要的动作可能是哪些。

7 使动作更快的要素

(1)首先做热身运动或准备活动以减少肌肉的阻碍，并增加肌腱的弹性与肢体的柔软性，以便调整以适应更高技能的生理运动状态。

(2)保持肌肉的适当收缩，以便使手臂像压紧的弹簧样，一放松便会弹出来；其次是"肌肉的自由"，亦即不受任何紧身衣服所束缚。

(3)精神的贯注。

(4)养成快速敏锐的视觉习惯，即养成快速反应的习惯。

8 对手反应加长的时机

(1)在动作完成的瞬间。

(2)外在刺激较复杂时。

(3)对手在攻击前的吸气或做准备活动时。

(4)对手攻击完毕而收手时。

(5)当对手注意力与眼神分散时。

(6)当对手心理与身体失去平衡时或受愤怒、恐惧等情绪影响时。

(二)出拳速度的训练

在训练中，动作速度的快慢，除了取决于信息在反射弧各环节中传导速度快慢外，还与神经系统对肌肉指挥能力有密切关系。如果你的神经指挥肌肉的能力愈强，则引起肌肉收缩完成的动作速度必然愈快。下面将李小龙训练动作速度的主

要手段介绍如下。

第一、需借助于信号刺激的节奏来提高动作速度和技击实战的节奏感。例如，李小龙曾借助快频率的音乐，来训练自己伴随音乐的节奏而做出快速、协调一致的快速动作的能力。这样能使自己的技击节奏变得飘乎不定，迫使对手无法捉摸和利用，此亦为技击之终极目的。

第二、要缩小完成动作的空间或缩短完成练习的时间，来提高动作速度。而且对相同的技术动作，反应的时间越短愈好。

第三、加大练习的难度，把在较困难的条件下完成动作时获得的效果，转化到动作速度上。例如，当你进行拳打脚踢时，可在臂上或腿上负重，而当去掉负荷时，出拳踢腿就会加快。其原因是：神经中枢在完成难度较大的动作时，会发出较强的神经冲动。接着又进行难度相对较小的同一动作练习，可使"剩余兴奋"继续发挥作用，来指挥肌肉快速收缩，从而提高动作速度。

李小龙的快速击拳极为精熟，以致达到他在空手道比赛中做表演时，想找一个自愿与其交手的人都成了问题。就连那些世界冠军们都怕与他对垒，因为他们大都知道李小龙运用拳法的高超技艺。但最后，还是同一位空手道高段拳手做了表演。而且，即使李小龙曾事先指给这黑带高手所要打击的部位，但这位黑带高手也还是在李小龙的8次打击中都未能阻挡住他的攻击。李小龙之所以能够打击成功，不仅在于他有完美无暇的隐蔽动作，更重要的是他有超人的速度和惊人的反应能力。事后，此位叫艾柏加的拳手向报界披露道："与李小龙这样的高手对垒会令人沮丧，因为你还未来得及眨一下眼，但

他已经扑到了你面前。"

那么，怎样练习速度呢？首先要击打速度球，再者是合掌练习与配合训练。在这里，没有任何一项运动能象技击运动那样，要求把对手打倒在地直至10秒钟才算取胜。所以教练员认识和掌握适于拳手发展的，行之有效的各种因素并加以领御是十分重要的，在技击运动中，拳手要想在3个或5个回合的比赛中自如地应付对手的进攻，然后再作出凌厉的反击，个极其重要并应引起深思的问题就是加强速度练习，即拳和脚的运动速度。虽然拳手滑进的步速不一定是关键因素，但最重要的是要有效地击中对方，这种有效地击中却依赖于拳手的整体速度，即步到拳到，拳手只要求提高速度是不行的。因为一名拳手要想获得成功，除了不断克服心血管系统和呼吸系统所带来的不适外，还要承受疲劳、厌战等刺激，所以还必须进行速度耐力训练。提高速度耐力的一个行之有效的方法就是间歇训练。

据李小龙解释，截拳道的间歇训练是指，拳手在进行一定的练习之后，应严格按照间歇时间进行休息，然后再进行练习，此法由于严格地控制了练习之间的休息时间，并在拳手机体尚未完全恢复时，再进行下一次练习，故能有效地提高呼吸和心血管系统的机能。间歇训练法由每次练习的数量、每次练习的负荷强度、重复次数、间歇时间及休息方式等要素组成。这些要素的变化组合，可以构成很多间歇训练的方案。训练中还应根据不同的训练任务，合理调整相应因素并进行实施。若要发展拳手的速度素质，就要采用短距离、大强度或负荷强度大、重复次数少的训练方案。若要发展拳手的耐力，就要采用长距离、低强度（即负荷强度小、重复次数多）的训练方案。进

行间歇训练前，教练员应掌握拳手的具体情况，以便安排符合他们本身特点的训练内容。

提高速度通常使用的方法是多重复某一动作，然而，重复练习只有具有下列条件才能运用：用作练习的技术需要最高的速度；练习时要注意速度，而不是风格；训练所花费时间多，才能使动作速度不易因疲劳而下降。上面提到的前两种条件，只有经验丰富的拳手才能使用。而速度训练必须以熟知的和易于适应的训练方法为基础。在截拳道的系统训练法中，李小龙开始输入速度训练的依据是间歇训练。即训练 1 分钟，休息 1 分钟。后来，他又把安排训练时间的长度逐渐减少。

在截拳道的训练法中，有两种速度训练形式：一种是进行纯速度训练，另一种是为提高特殊的拳击技术和速度而进行的训练。在这里，首先谈谈训练的时间：在两种形式的训练中，练习最少应持续 6 秒，6 秒是达到运动最高频率所需的最短时间。而 6 秒也接近于拳击场上典型动作的长度。另外，还应该用训练馆内振动小的设施进行练习，如轻沙袋和墙靶等，因为这样的设备便于拳手用舒展的动作进行最高频率的击打练习。另外，在 6 秒钟的训练中，拳手应尽可能多的做击打练习，并须使击打次数高达 65～75 次。在这里，拳手必须致力于提高击打的次数，即运动的最大频率，而不是击打的力量和技术。

关于训练中的频率，在李小龙的训练课中，6 秒钟的缺氧训练会导致极度疲乏，但拳手的体力在下次比赛前必须得到恢复，这是速度训练的要求。而同组练习内容之间应休息近 30 秒，且组与组间的休息需近 5 分钟。休息时的活动应积极生动，但应是低强度的，以使拳手即保持神经系统的兴奋状

态，又能使疲劳得以尽快地恢复，在一组练习之中应安排4—5个6秒的速度练习，但最多不能超过5个6秒的练习，在一次训练课里的组数也最多不超过5次。

下面谈谈李小龙所制定的有关速度的训练计划。首先每次训练之前应安排10分钟全面的准备活动。辅助性的训练也应是每次训练课程的一部分，但这种训练应包括15分钟的战略战术训练，以求训练与实战合为一体，而且每次训练课应以适当的纠正练习和整理活动结束。

(1)提高专项速度的课时训练计划 ①10分钟的准备活动；②击打速度球、轻沙袋、空拳攻防练习等专项训练：A.练习6秒，休息30秒的绝佳方法。B.每组重复5—6次。C.共做4—5组。D.组间休息3—5分钟。③辅助训练与整理活动。

(2)提高速度耐力的课时训练计划：在这样的训练中，练习开始时即使存在有上次训练课尚未恢复的疲劳痕迹，也要进行下述内容的练习(以免影响意志品质) ①10分钟的准备活动。②沙袋、速度球的练习：A.练习6秒休息20秒，重复4—5组，每组之间休息4分钟。B.练习6秒休息20秒，重复4—5组，每组之间休息3分钟。C.练习6秒休息15秒，重复4—5组，每组之间休息2分钟。D.练习6秒休息15秒，重复4—5组，每组之间休息1分钟。③辅助训练。战术训练15分钟，然后适当进行纠正练习和整理活动。

截拳道拳法的速度训练

1 速度球练习

李小龙认为速度球不但能训练你进行灵活闪避，还能使你迅速重复出招。

在截拳道中，速度球除对提高专项素质有明显效果外，亦

能使习者掌握各种出击角度，且可手脚兼习。速度球大致有“上下扯拉式”与“平台式”两种。在这里，速度球不但重量轻，且由弹性体支撑，因此受打击后能即刻产生迅捷的、往返不定的弹击。又因击打角度不同，故速度球会产生不同的往返路线。因而利用这种器械对训练视觉反应、神经反应、判断攻防距离及速度等均有极大的帮助。

李小龙在训练中最常用的速度球是“上下扯拉式”速度球，这只速度球是从天花板垂下的弹性绳索上吊住的，而且球的下端亦用一根绳子扯向地面，其高度与肩成水平。另外，打击时还需掌握好时机，球才会向你直接弹回，此项练习最有价值的特点是，它能迫使你直接、干脆地击打它而不是推动它，否则它就不会急剧地弹回来。也就是说，要想提高速度，就得将注意力集中在速度方面，而不是力量。因为如果你在任何时候都全力进行击打的话，那就会丧失速度。

速度球的具体练法是：一般都以占优势的前手进行快速攻击，而后手则进行力量攻击。但是，随着技艺的提高，双手可用各种方法自如地出拳去击打。在这里，攻击的时机尤为重要。但要注意的是，在击拳的节奏变乱，球出现晃动时，要先阻止球晃动，然后再出拳，因为对着晃动着的吊球击拳，简直是在作愚蠢的冒险，因为这样击易损伤腕关节和手，以及破坏了自己的动作韵律，故不可取。现介绍几例李小龙常用的击打速度球的方法如下：

（1）右直拳击球　右直拳是一种以短促的伸臂动作来击打目标的拳法。这种拳法无论是在拳击赛还是在搏击赛中都能经常使用。因为这种拳法具有试探性和破坏对手防护的作用。练法是：由戒备势开始（图322），左脚脚跟抬起，重心放在右

脚上，并用右拳摘击速度球(图 323、图 324)，同时向右转动肩部，且使身体略前倾，以拉开左拳与球的距离，增加左拳的威力(图 325)。当然也可用右直拳予以连击，即球反弹两次后落下时，右拳可再次直线摘击。

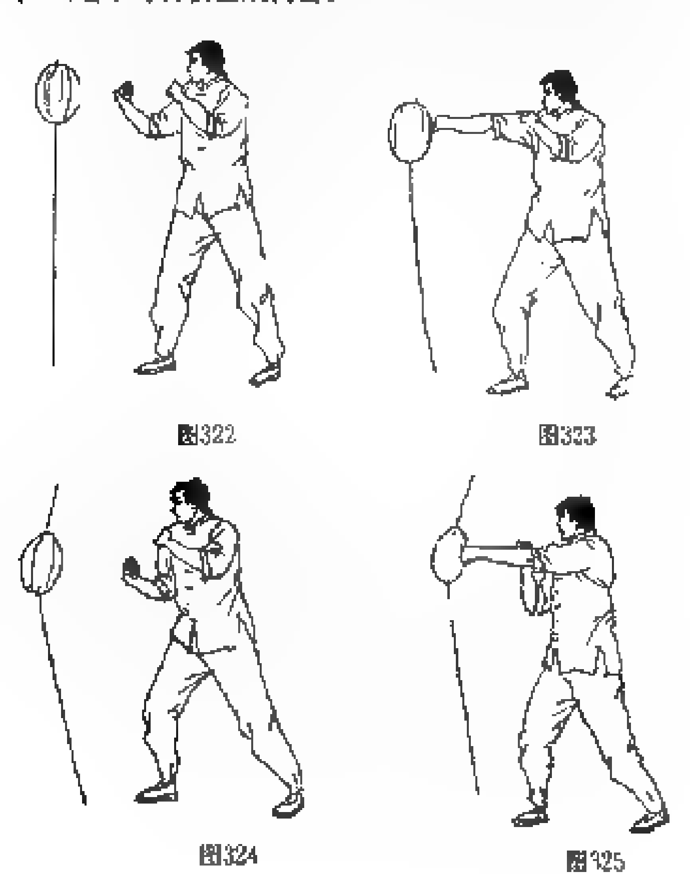


图322　图323

图324　图325

(2)连续勾拳击球 勾拳是拳赛中的主要拳法，是中、近距离有效打击对手的拳法。在这里，直拳和刺拳均要求臂要伸直，而勾拳则要求臂弯曲。所以，勾拳的力量主要产生于身体的转动。在截拳道中，右勾拳的力量一般要比左拳大得多。练习时，可由戒备势开始(图 326)。当捕捉目标后，可先将身体转向左方，右胸和肩部肌肉要用力收缩，使右拳重重击在球中央(图 327)，然后立即收回，在这里，请注意李小龙的姿势。随后，可在向右转体的同时，用左勾拳猛力击球 图 328、图 329 。其中(图 329)为李小龙右手回收时的姿势。在本练习中，球反弹 4 次，熟练后，球反弹两次也可。值得一提的是 右勾拳的交替使用在拳击比赛中能给对手造成很大的威胁和杀伤力，并能由此结束一场拳赛。

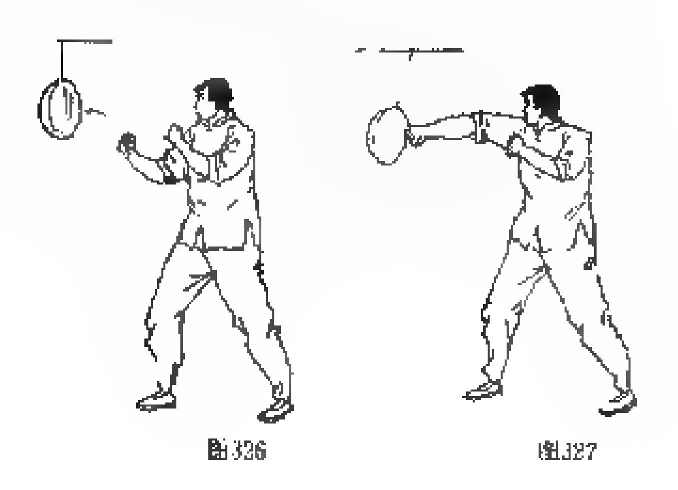


图 326　　图 327

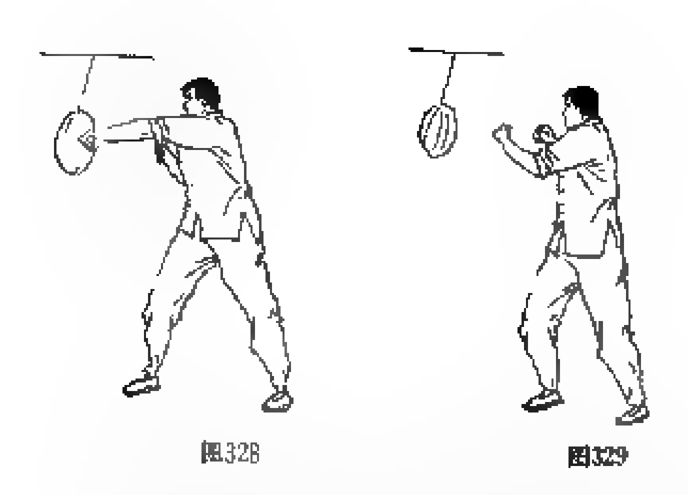


图328　　图329

(3)右直拳接左上勾拳击球：这亦是李小龙在比赛中常用的有效击拳方法之一。练习时，可由戒备势开始(图330)。先使身体左转，并将重心落于右脚；接着，身体前倾，发动右直拳猛力击球(图331)；待球反弹两次时(图332)，可使膝部微屈，并在身体右转的同时，用左上勾拳猛击球的下部(图333)。之后，可再重复此过程，也可结合前面两例进行练习。

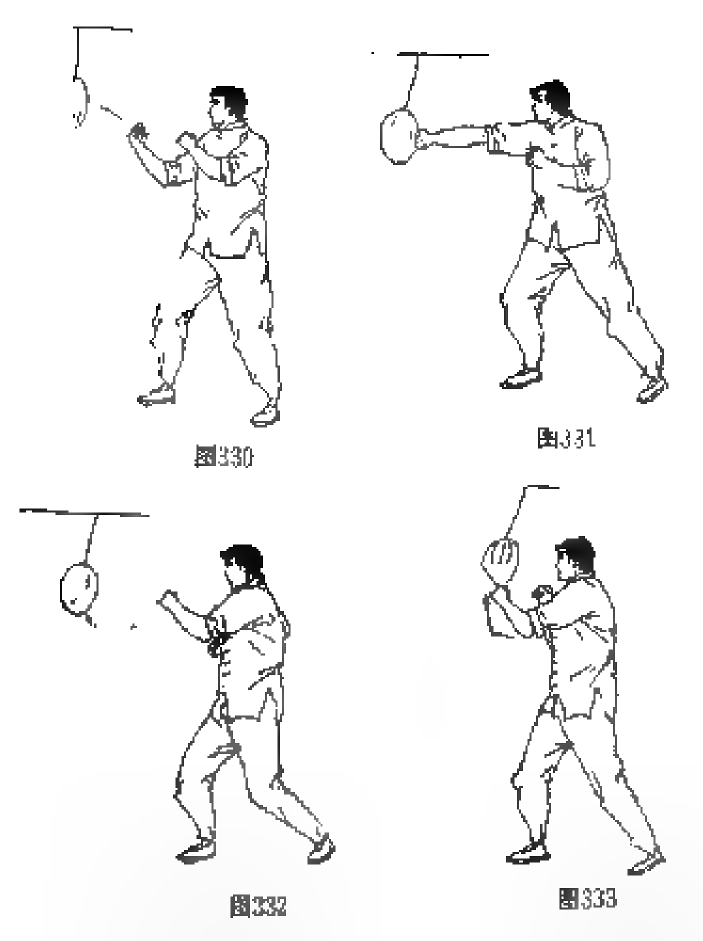


图330　图331

图332　图333

击打速度球的技巧还很多，如同时击打两个速度球，同时击打头上球和地板球等。以上介绍的都是击打速度球的基本技巧，待习者熟练地掌握了这些基本技巧后，可以根据自己的需要和兴趣而演化出许多其它打法来，大家不妨一试。

最后，李小龙忠告大家："无论你击打扯拉式速度球还是平台式速度球时，双手都要始终保持上举，如果你想参加拳击或搏击比赛的话，就必须养成这个习惯，并且要注意步法的配合，从而做到行动有节奏，转身轻便、灵活。"

2. 合掌练习

在截拳道的训练中，对手速度的训练，这是一项有效的练习，另外，对反应的提高也颇有效。

练习时，李小龙可站在离陪练约一臂远的距离外，并让陪练两手分开约30厘米（图334）；此时，李小龙可将拳头从其两手之间穿过而打向他的身体或面部（图335），但应注意，不要让对手的两手夹住自己的拳头，为了保护对手，可让对手戴上护具，以确保安全。而且随着时间的流逝，如你在快速打击上花费的时间越多，则手的动作就会越快。如果同伴没能在双手分开到30厘米的距离上夹住你的拳头，你可让他再缩小两掌之间的距离到20厘米，同时你也可以离他更远一点，以增加练习的难度。

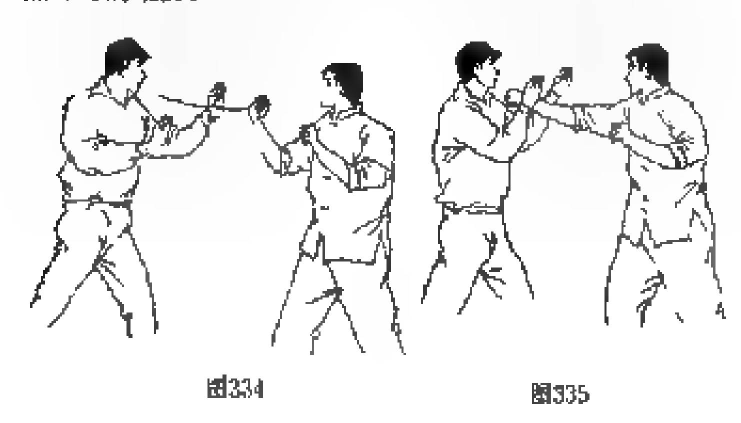


图334　　图335

这种练习对李小龙和他的对手都极有价值，一方是练习准确无误的攻击能力与紧身打击及迅捷的速度，另一方则练习快速的防护能力。这亦是一种提高速度的直接方法，但你在击中对手前的一瞬间手腕要猛然抖动发力，使对手即使挡了也挡不住。这一发力要领与手拳过肩投掷是同一个原理。这也是为什么象李小龙这样的技击手可以不费什么力气就能给对手以更狠、更迅速的打击的原因所在，而他却不会被对手击中。这当然是因为李小龙不仅具有敏捷的手脚和灵活的身体，而且还拥有其它一些素质：如隐蔽的动作，良好的协调性，完美的平衡机能与敏锐的洞察力与有效的假动作佯攻。虽然今天有些人具有其中一些素质，但这些仍是经过艰苦训练才培养起来的。

3. 配合训练

在任何训练中，引起拳手疲劳的因素很多，情绪便是其中之一，而且实战证明，良好的充满激情的情感才会使人的大脑神经活动处于兴奋状态，对肌肉和肌体能力也能起促进作用，还可以增加力度，并同时伴有愉快的心情与自信心等。对训练的兴趣是拳手形成积极性情绪状态的主要源泉。另外，能否激发拳手的训练兴趣，不仅与训练内容与拳手的兴趣和爱好有关系，而且与训练方式、方法也有关系。由此，李小龙在进行武功的教授过程中，从不一昧地讲述他的拳术理论与观点如何优越，而是经常注意场地、器械等的布置和使用，并采用开玩笑或打比喻的形式，将自己所要教授的内容巧妙地传输给他的学生，使他们在不知不觉中愉快地接受李小龙的观点和建议。

例如，李小龙有一条狗，常常带着它跑步或进行武术训

练。李小龙在训练时，别出心裁，令学生们耳目一新 他用一块破布来逗它，借此来练习敏锐的洞察力和极快的速度。当狗跳起来扑布时，你迅速作出反应，即"哈"的一声，同时突然把破布扯向一边。刚开始时，可将破布举高些，以后当反应加快了时，可将破布向狗垂得低一些。这种简单的练习所能缩短反应时间的程度，会使你感到吃惊。如果你不信，可以不出声地做同样的练习，当狗扑过来时只是突然地把破布扯开，这时你会发现，你的反应会是何等之快。

你和同伴一起做的另一种有效的练习是，让同伴很快地做一些手势，你应对此做出反应。之后，你还可将手靶举在同伴的面前让他来打，当他一拳快速击来时，你应将手靶迅速移开，同时可"啊"的一声、惊人的是这种简单的练习可以大大提高你的灵敏性。

通过以上训练后，当你再与人交手时，一般人会对你的手脚反应感到吃惊。而李小龙又总是在对手恰恰要起脚或出拳之前去截击对手，对于初次见到他的人来说，他似乎有一种天性或超乎常人的第六感官，使他能于瞬间觉察别人的思想，从而制敌于先。因为在他发起攻击前 早已估计到了对手可能做出的反应。他的这种高度的"洞察力"，亦是对他那娴熟的拳脚功夫的又一种补充。另外，李小龙说"单纯的手脚加速作用，并不一定能够抢在对手之前出拳或起脚攻击。也就是说，单单凭速度并不能保证在对手打中自己之前就能击中对手，但是，通过培养敏锐的洞察力，可使自己抢在对手之前打击的机会大大增加。"

(三)踢腿速度的训练

象李小龙这样的优秀拳手，踢腿时看上去总是那样轻松自如，巧妙准确，优雅悦目。他冲向对手时，既能轻而易举地出腿攻击，又能自由地离去，似乎总能机智地攻击对手。而他的对手在其面前不但找不到准确的时机，反而泄露了自己的意图。众所周知的"李三脚"便是靠极快的速度来保证其实战效果的。

记得有两件事曾使得李小龙在美国和东南亚变得家喻户晓。

一次，洛杉矶电视台请李小龙去表演腿法。当时，李小龙正好瞥见大厅上悬挂着一盏离地近3米高的大吊灯，便笑了笑对众人说："请各位靠墙边让一让，"随后便呼的一下飞身跃起，在半空中用脚往上用力一踢，那盏吊灯便"砰"的一声碎了。当他着地后又敏捷地跳出数米之外，此时虽然到处破片纷飞，可竟一点也没有碰到李小龙。他这高超的腿上功夫与惊人的速度，令在场观众无不惊叹不已，都大赞"神腿"，李小龙也由此声名显赫。

还有一次，作为武术和影界都是同行和好友的香港大明星洪金宝，提出要与李小龙"过招"。李小龙晓得这是变相的挑战，便对这位年轻的后起之秀微微一笑，答应了。此时洪金宝早已摆好了架势，但还未出招，正在盘算如何攻击之时，李小龙的右腿侧踢早已架在了洪金宝的肩上。对此洪金宝不得不心服口服，赞道："果然名不虚传。"而李小龙"超脚"(超人的脚法)的外号也不胫而走。因此，在训练时，要尽量减少不必要的选择性反应。而且，如果能让对手做出各种不同的反应的话，

那就可以迫使他处于一种动作迟缓且犹豫不定的状态。李小龙便是此道中的高手。而且，事后李小龙曾说过："当两个拳手的速度和技巧都不相上下时，速度并不是主要的先决条件。因为尽管先发制人的对手会略占优势，但是知道如何破坏对方的阵脚者，或当对方的阵脚的步骤被打乱而得不到迅速调整时，只要以适当的速度半途而击或采取突然的进攻，便能制住对手。而洪金宝却错过了这一点。"

7 决定腿击速度的要素

截拳道以快速猛烈、刚劲及旋风般的腿上功夫著称于世，不过训练起来却很艰难。对此，李小龙深有感触，他曾说过"闯荡江湖，全凭真功夫，任何只凭侥幸的心理都将避免不了失败的厄运。"而要想练成他那闪电般的腿法绝技，必须先了解和掌握决定腿击速度的要素，这些要素包括以下几个方面。

(1)放松：李小龙说过"放松并不意味着散漫松懈，更不是迟缓。"对于一个优秀的拳手来说，放松还避免了人体主动肌与对抗肌不协调所产生的肌肉能量较大和容易引起或过早疲劳的弊病，使动作由攻击的预备到攻击完成之间动作所费时间最短，也就不至于因肢体紧张僵硬，而使起动迟缓、踢击迟缓，回防亦迟缓。另外，放松水平较好，还可使肌肉长时间僵硬紧张的可能性减小，而且对于搏击来说，发力之前都会有个必要的放松过程。故放松水平的高低会直接影响到技术水平的提高和实战发挥，也就直接关系着搏击的胜负成败。李小龙在强调搏击的战略时还一再强调：谨记消除紧张心理，不可胆怯，全身放松，全身要保持松驰状态。这样一旦时机来临时，肌肉便可迅速作出反应。无论如何，这将是练武的正确途径。

(2)姿势协调正确：李小龙曾规定，动作的姿势应当遵循

一定的规律，而这个规律并不是侧踢腿一定要用脚跟着力那么呆板（李小龙曾说过，只要能击倒对手便是高超的艺术，而不论你采用什么方法），而是说所采取的动作，所发放出的姿势应当最省力，最直接，而不应有多余、附加的、会牵制人体发起攻击，并容易产生疲劳或拉长攻击路线的现象出现，这是确保速度的契机。而且对于一个拳手来说，特别是对于一个初学或是自学的拳手来说，首先应掌握正确的动作，然后才能追求力量和速度，否则，即使你加倍地苦练，也难以奏效。

（3）有效的调整 作为一名拳手，如果你认为在搏击中一直保持高速冲击是最好的选择的话，那你就错了，因为当你每发出一记快而重的拳脚都需要消耗很多的能量，而人不是发动机，故不可能提供长时间连续快速重击所需要的能量。因而，作为拳手，即不可能也无必要永远保持快速的攻防速度，有经验的拳手会有效地调整速度，减少不必要的体能消耗，节省体力，以便提高快速攻击的命中率，并且能制造疲劳的假象，来迷惑对手，从而最终击溃对手。另外，武术也很重视远距离长击的动作，尤其在搏击中不仅要有中、下盘直线攻击的能力，而且应随时可以对对手的上盘和沿弧线攻击，这种能力往往与速度有密切关系。李小龙要求拳手搏击中出脚时要随时能踢向任何高度，这对于速度好的拳手来说，是相当重要的。

2. 腿击速度的训练方法

截拳道腿法速度的练习有速度球练习、冲刺跑练习及拳击手靶练习。现分别介绍如下。

（1）速度球练习 此项练习与拳法速度训练中的速度球训练相差无几，所不同的是改拳法为腿法。李小龙说过"速度球对于我练习在适当时刻发招的技能，非常有用；它能训练我在

适当时出脚，并在适当的距离发出我力所能及的速度最快的脚法，并可予以连续不断的重击，而且角度和姿势不拘，当然最重要的为了逼使对手失却平衡，并防止他卷土重来。”

练习时，可先踢出一脚，并在速度球摆回之前，掌握好时机跳起，以准备踢击第二脚。但要注意，不得错过击发的机会，还要踢击得恰到好处，否则就会在击发中损伤膝盖。

（2）冲刺跑练习：在截拳道中，对于此项练习，学手刚开始可能不解。因为从表面上看，此练习除了增加耐力外，别无它用。其实不然，据李小龙解释，“冲刺跑对于练习移步和出脚速度非常重要，因为在跑的过程中，每秒钟可出腿7～9次，如果将此速度运用到搏击中去，可使你的技艺有一个飞跃。”这也是李小龙极力推崇冲刺跑练习的原因。另外，冲刺跑练习对于提高腿击爆发力也很有用。

据李小龙所示，快速踢腿时的身形，要如眼镜蛇般快得令对手防不胜防，即利用快速的出脚来“瞒过”对手的知觉范围，并在出脚前尽量采取轻松的姿势，用快速的出脚“逮住”正想脱身的对手。在这里又涉及到一个问题，即脚法与各种步法的配合。现将截拳道的脚法与步法配合的运用技法介绍如下：①前进时与各种踢法配合；②后退时与各种腿法的配合；③回绕到左方时，与各种腿法的配合，④回绕到右方时，与各种腿法的配合。

此外，在踢击时还要避免身体摇摆不定，而且这不只是练习踢腿时不改变身体姿势的脚法，尤需注意在各种情况下出脚，并使脚法更为精纯、快捷，出脚时还必须有令人不意的简捷与直接。此法有使对方信心和斗志大失的效用。而且截拳道的“截”与“拳”，亦是某种程度上的统一。

(3)拳击手垫练习 在截拳道中，用此方法可训练你准确的踢向对手的头部 并能保持好自己的平衡。

在练习时，李小龙的伙伴可以自行控制高度和距离，使李小龙踢击活动中的目标，从而产生一种真打的感觉。另外，由于持手垫者具有很大的动机性和手垫有一定的保护作用，所以即使你发出了最大的攻击力，也不易踢伤对手，故李小龙可以全力以赴的进行训练。也就是说，截拳道在实战中常有以劲道取胜的趋向，因其对不合规则的方法或不当的战术以及妨碍进步的因素均有良好的限制，所以拳手可放手一搏。至于东方的武术或者是空手道，虽则全身皆在许可的攻击范围内，然而它们均是留手的比赛，也就是受到过份的保护，故并不实际，东方武术或说传统武术并不接触攻击，只是攻击到目标前数寸的留手对打练习，久之会对实际的攻击距离，产生一习惯性的错误判断。也可能对移动的目标无法产生预期的攻击效果，从而无法有效地攻击。

李小龙还认为，不能够以节奏式的动作打击手垫或脚靶，而应该是若断若续地打，总之，把它们当作你的对手吧！另外，击打活动中的目标，对于改善招势和吸取技巧都异常有用，它还可训练出招之前，不让对手知道。

在练习踢打拳击手垫的过程中，李小龙让对手站立不动挨踢，来练习固定手垫的训练；也可让对手逃走回避，来练习活动手垫的训练 前者是练习适当运用腿击，后者是训练埋身或闪避，而且当对手知道李小龙要出招的时候，便尽快逃避(事实上 没有人能逃得掉)。值得一提的是，这种练习对李小龙和他的对手都极有价值，对于李小龙来说，此练习不仅能协助增加速度和正确运用身体，以发挥最大威力 而且还可改进

发拳时的扭腰作用，另外，还能锻炼适当的临敌距离。不过，此等动作均需要有极高的机动性、灵活性、威迫力与良好的自控能力做支柱。若是优秀的拳手，则常可靠此么闪电般快速出击，来重创对手，并能以假动作诱使对方的还击落空。对方攻击一旦落空，常失去平衡，更易遭受攻击。

第四节　截拳道的体能训练

在截拳道中，体能是指人体长时间运动中抵抗疲劳的能力。在技击对抗中常有这种情况：有的拳手开场比赛往往打得很出色，眼明手快，动作有力，比分领先。但随着时间的流逝，便逐渐体力不支，动作无力，以至先赢后输。其实这也就是因为耐力素质不好的缘故。所以，在搏击中，耐力素质或说体能具有重要作用，是取得最后胜利的基础和保证。

拳手克服体能疲劳的能力越强，坚持运动的时间就越长，表现出的耐力素质也就越好。而且疲劳是一种生理现象，是有机体的一种自我保护。疲劳对机能来说，可使运动能力下降，并限制运动时间的延长和技击水平的发挥。不过从训练角度来说，没有疲劳，机能就得不到提高。另外，体能素质还会影响到其它素质，即在实战中由于疲劳的出现，力量、速度、灵敏、柔韧等素质都会受到严重影响。因此，李小龙说"体能训练，可以说是一个'自讨苦吃'的过程，如果你对自己要求不严，就不要期望从各种强身锻炼中有太多的收获。你为此必须付出代价，而当你戴上拳套开始正规习拳或参加比赛时，你便会明白，你没有白费功夫而苦尽甘来。"

在截拳道的教学与训练中，李小龙还要求拳手需先了解

体内能量的来源，截拳道对抗的代谢特点，耐力素质的生理因素，然后才是耐力素质的训练。

(一)体内能量的来源

人体内的能量来自于食物中的糖、脂肪和蛋白质。这些供能物质通过消化吸收进入血液，并随血液循环输送到全身各组织细胞中，供其需要。

(二)体能素质的生理因素

李小龙曾告诫拳手，当你披挂好搏击练习的护具时，你是否想到自己具备了优秀拳手所必需的身体素质，而且这些素质的生理本质是什么，哪些训练方法的效果能更好的提高这些素质，这些内容对于学习技击的拳手来说，都是应该事先有所认识的。

1. 能量来源的补充

在截拳道的训练中，产生疲劳的重要因素是能量不能及时得到补充。而能量来源于体内能量物质的氧化，其中主要靠有氧氧化，而氧气要靠呼吸循环系统运输。因此，耐力好的拳手，其心、肺功能必然好。

2. 神经系统的功能改善

当机体处于长时间工作时，要求大脑皮层兴奋与抑制长时间有节奏地交替进行，从而节省能量，以备长时间搏击用，并提高神经系统对物质代谢的调节能力，使机体长时间坚持工作。

（三）体能训练中的代谢特点

在截拳道训练或对抗中，并不是以某种素质的最大能力为取胜标志，而是以击中有效部位或击倒对手而获得的得分多少来定输赢。因此，拳手善于保持体力并合理分配使用体力就显得十分重要了。所以，截拳道对抗的代谢特点或供能的主要途径，是以磷酸原供能系统为主。而在训练这个供能系统时应注意以下几点：

1. 合理使用体力

李小龙要求要合理使用体力，即当抓住机会时要以最大功率方式输出，要在几秒之内完成。因为双方一旦僵持，会很快使体内产生并堆积大量乳酸，而过早出现疲劳。

2. 学会放松

李小龙要求须学会进攻之后的放松，因为在对抗中，肌肉收缩和精神高度紧张，所消耗的能量是很大的，只有学会放松，才能在关键时刻调动更多的能量供肌肉发挥最大力量。

（四）体能素质的分类

1. 无氧耐力

也就是速度耐力，它是指人体保持短时间内高强度快速运动的能力。

2. 专项耐力

在截拳道的训练中，是指人体完成某一专项运动所需要的能力，而且不同的训练项目对专项耐力的要求也不同。

3. 有氧耐力

也叫一般耐力，是指人体长时间进行中等强度肌肉活动

的能力。

(五)耐力素质的训练

在截拳道的训练中，耐力训练的方法很多，但不同专项其训练方法也不尽相同。故李小龙根据现代技击运动的特点，提出了主要进行提高速度耐力的训练方式，因为速度耐力的供能途径主要是糖在缺氧情况下以无氧酵解方式供能过程，因此这一途径产生大量乳酸。而速度耐力训练就是提高抗乳酸的能力。而且人体产生大量乳酸的时间，大约在处于剧烈运动的 30 秒以后，所以速度耐力训练的时间应控制在 1—2 分钟之间，运动强度应是本人最大强度的 80%～95%，心率处于 160—180 次/分之间。实践证明，这是李小龙提高速度耐力的最佳方法。不过，李小龙让拳手须注意的是，速度耐力训练的同时要进行一定比例的有氧耐力训练，这是因为乳酸堆积，要靠有氧氧化去消除。

李小龙在体能训练中，为了避免单调，他竭力使训练多样化，因为不同的训练方式会产生不同的训练效果。他的体能训练项目包括越野跑、骑固定自行车、跳绳和强身操等，其中以越野跑与跳绳为主。

1. 越野跑练习

在李小龙看来，锻炼身体的最佳方法就是跑步，他还认为每天什么时候跑，跑多远都不要紧，但你必须养成每天坚持跑步的习惯，这一点非常重要。他规定自己须在每天的 20—25 分钟的时间内跑完 6—8 公里。开始时，应轻松自如的慢跑，然后再逐渐跑远些，并尽量跑快些，最后才是全力冲刺，并使手脚呼呼生风，而且为了使训练更加接近实战的需要，李小龙还

边跑边练习截拳道的腿法，并最终能运用自如，这样一旦用于实战，那些动作迟缓的对手在他面前必显得笨拙无能，而处处被动，处处受制。

李小龙在跑步时，没有专门的场所，他常常是在海滩、公园、树林和清晨没有受废气污染的大街上进行。而且，还要利用自我刺激的方法，如，可选定一个目标或根据训练的具体要求"再全力冲刺几次"，即用这种自我暗示的语言来刺激或激发自己完成训练。

2. 跳绳练习

如果你在搏斗中感到笨拙，那么正说明你的手脚缺乏协调配合的能力，而跳绳则可帮助你提高这方面的能力。李小龙还把跳绳作为日常训练的一种绝好的耐力性练习。这种练习不仅能使你增强协调能力和耐力，而且还能使你感到脚下变轻。

据李小龙称，跳绳比跑步更有益。因为10分钟跳绳的运动量相当于30分钟的中速跑，这两种运动都是对心血管系统非常有益的活动。跳绳对于增强平衡感也很有帮助。方法是用一只脚跳，另一脚向前抬起，然后交替，使绳子每转一周脚就变一次，跳的节奏可逐渐加快，而且当绳子绕过时，只要使脚稍稍跳离地面，恰好能使绳子通过即可。同时还可参照拳赛中三个回合的方式进行练习，而且每一回合3分钟，每跳3分钟，中间可休息1分钟。而当你觉得已经适应了这种运动量时，可以去掉中间的休息时间，而连续做9分钟或30分钟的练习与强化练习。

跳绳不受时间、地点、条件的限制，只要一绳在手，随时随地都可以跳起来，遇到风雨天，在屋子里也可以跳。另外，跳绳

对锻炼人的下肢力量，增强人的灵活性、协调性、平衡性、柔韧性等方面的能力是非常有帮助的。而且做过跳绳运动的人都能体验到这是一项很有乐趣的活动，特别是在掌握了跳绳的基本动作后，自己再创编一些动作，兴趣会更浓，效果会更好。但我们这里讲的跳绳不同于一般的跳绳，它是有计划、有目的、有要求的训练活动。

练习跳绳的要领是：跳得不要太高，距地面 2.5 厘米最好。而且训练水平高时，每 3 分钟可跳 450 次，开始跳时可能做不到，但经过一段时间的训练后自可达到要求。不过，须始终使双手保持高抬，因为拳手在实战或比赛中，几个回合的搏斗后，双手便垂下而不能护好上盘，究其原因，不是耐力不好，而是双手不能高抬的缘故。并且要用手腕的旋转摆动绳子，不要单靠旋转肩膀和肘关节摆动绳子。落地时要用前脚掌先着地，且全神贯注，不要紧张，要有节奏，不要僵硬；要有信心，不[illegible]

关于跳绳的节奏，李小龙根据绳子摆动的速度，将跳绳的节奏分为三种，即慢速跳、中速跳和快速跳。

(1)慢速跳：绳子摆动较慢，用这种节奏跳，有时间纠正姿势和手臂的动作。

(2)中速跳：绳子摆动的速度是慢速跳的两倍。用这种节奏跳绳时，可施展各种跳跃的特技动作，这是一种主要的跳绳节奏。

(3)快速跳：绳子摆动得更快，每跳一次绳子要摆动 2～3 圈，在跳绳人脚下通过。

3. 强身操

在截拳道中，所谓强身操，它包括仰卧起坐及俯卧撑等运

动。

做仰卧起坐，除了能增强腰部肌肉外，还可强化腹肌，并对胃部起到保护作用，以抵挡对手的拳打脚踢。另外，做俯卧撑也是一种好方法。

以上练习是范例，在实际训练中，拳手可根据自己的具体情况来组合各种练习方法进行训练。下面谈谈在体能训练中应注意的问题。

（六）体能训练的注意事项

1. 根据技击运动的特点，体能训练要从一定的时间、距离和数量开始，逐渐增加时间、距离和练习数量、组数。同时，李小龙还要求要逐步提高训练强度，并做一些接近极限负荷的练习，使人的体能得到充分的发挥。另外，体能训练还包括有氧训练和无氧训练，但截拳道的体能训练则是混合型的。

2. 截拳道中的体能训练，不仅是身体方面的训练，同时也是对一个人意志品质的培养和考验。所以李小龙期望自己的拳手在训练中能忍受别人所不能忍受的痛苦，来培养自己坚韧不拔的意志品质和不达目的决不罢休的精神。而且李小龙发展肌肉耐力最好的方法就是在力量练习时，在重量不变的情况下增加每组的练习次数和组数。

第五节　截拳道的灵敏性训练

在截拳道中，灵敏素质是指在各种突然变换条件下，人体迅速、合理、省力和敏捷地完成各种简单和复杂动作的能力。而且，象李小龙这样的灵敏素质好的拳手，能迅速掌握新的动

作技能，并合理运用技击技能和自身运动素质方面的潜力，来保证动作能随训练和比赛要求而变化。使截拳道动作技能之间互相保持最佳联系，并能自觉或条件反射性修正本身的动作。所以，它也是各种素质的综合体现。另外，据李小龙说，灵敏素质还有助于发展拳手的反应、起动、变换方向的速度，并能更快更省力地掌握各种复杂的战术。故灵敏素质对于技击来说十分重要，它是在环境因素不能事先预料而运用技术的关键素质，是在搏斗中取胜的基础。

（一）灵敏素质的特点

李小龙曾经说过："衡量灵敏素质的标志，是拳手在各种复杂变换的条件下，能够迅速、准确、协调地做出某些相应的动作。"而且欲成为一名高手，除了掌握上述三点外，还应从培养各种能力入手。例如，掌握动作的能力、反应能力、平衡能力和观察能力等。但均以迅速、准确、协调为主。

1. 迅速

李小龙所谓的"迅速"，就是人体在变换条件的情况下，能及时做好某一相应变化动作。因此，这就必须具有良好的判断能力，特别是反应速度。

2. 准确

李小龙所谓的"准确"，就是拳手在做某一相应动作时，在空间、位置、角度、时间以及用力等方面以最佳的关系进行配合，从而避免击空而保存实力。

3. 协调

李小龙所谓的"协调"，就是拳手在同时或依次完成某一动作时，身体或身体某些部位在时间上、用力上、节奏上、空间

变化上配合的合理，以使全身的劲力能够完整的发出。

以上几点对现代技击拳手来说，李小龙认为仍是有效把握住攻击时机的关键。

（二）决定灵敏素质的因素

1. 灵敏素质由神经系统的灵活性所决定

在训练中，如神经系统的灵活性好，那么对肌肉运动的指挥能力就强，也就能随心所欲地支配各部位肌群协调一致地工作，从而使动作轻松自如，节奏鲜明，迅速准确地完成某一个训练动作。另外，心理状态不良、犹豫不定，就会使肌肉处于不良的运动状态，从而影响到灵敏素质的表现与发展。

2. 灵敏素质的好坏与掌握运动技能的熟练程度有很大关系

因为一个技术掌握熟练的拳手，在做动作时就能表现出较好的灵敏素质。而其它素质影响灵敏素质的发展则依赖于其它素质的情况，特别是爆发力、动作速度等与灵敏素质均有着极为密切的关系。此外，体内脂肪与肌肉的比例，也是决定灵敏素质的一个重要因素。因为如果脂肪多，体重就大，当然产生的乳酸也就多，这样灵敏素质相对就差。

（三）练习灵敏素质的注意事项

本文所介绍的训练方法均是李小龙在长期的训练实际中积累的普遍经验的概括和精华，是拳手进行运动训练应遵循的准则。如果习者违反了这些训练原则，人体就会产生不良后果，训练也就会导致失败。据李小龙解释，在灵敏素质的训练中应注意以下事项。

1 灵敏素质与其它素质有着密切关系

在训练中，李小龙要求拳手可广泛采用发展其它素质的方法来发展和促进灵敏素质的提高，不必另行安排课程。而且，通常可安排在练习时的准备活动中，或与其它素质练习同时进行。

2. 灵敏素质训练时间不宜过长

除训练时间不宜过长外，练习重复次数也不宜过多，因为当机体疲劳时，人体各方面的机能就会下降，在这种情况下将不利于灵敏素质的提高。

3. 灵敏素质练习对掌握和改进技术动作较重要

李小龙惯将灵敏性练习贯穿在整个训练过程之中，也就是无论在初级阶段还是高级阶段的训练中都应安排。

在截拳道的训练中，灵敏素质快慢、好坏的生理因素，主要是大脑皮层神经过程灵活性的高低。即兴奋与抑制之间相互转换的优劣。所以，李小龙在训练灵敏素质的有关技击动作时，决不采用事先固定好的对练模式进行练习，因为这样提高的不是灵敏素质，也就是说发展的并非李小龙的特长。这样的拳手一但真正参加对抗，就会处处挨打，道理是所练之术不能适应实战的需要。因此，训练的方法从原则上讲，主要采用的是环境的因素变化，而事先不能预料。不过，最实用的训练应是在教练的指导下进行练习。

（四）灵敏训练的主要手段

从生理学角度来讲，灵敏训练是一个条件反射的过程。对于截拳道中所要求的灵敏性，可从两方面去理解：首先，意识上反应要快，这主要表现在大脑对传入的信息分析的判断能

力强弱上；再者，动作反应要快，这主要表现在大脑指挥肌肉完成动作的能力是否强或弱上。

在散手道中，有关灵敏素质的训练方法有

1. 运动中练习

让拳手在跑、跳过程中迅速、准确、协调地做出各种动作。如：快速改变方向跑、各种躲闪动作、拳打脚踢、突然起动、快速急停等练习。

2. 躲闪垒球

在练习中，教练可用垒球投掷拳手身体各部位，拳手应尽量躲闪垒球，而且速度快慢和距离远近可根据对象而定（图336、图337）。

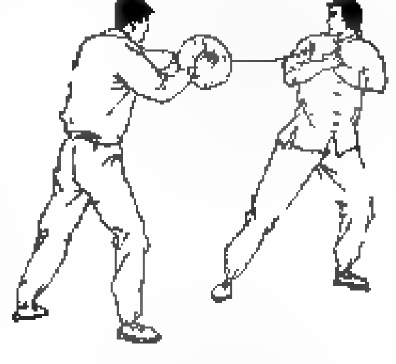


图336

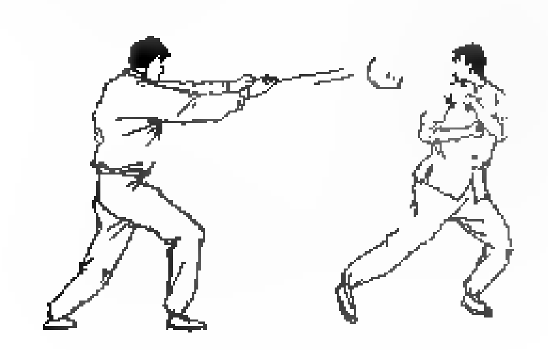


图337

3. 绷床练习

李小龙知道训练中哪些练习对训练有帮助，因为有益的练习不会使肌肉引起对抗性紧张的状态。而且一个动作灵敏，发挥正常的拳手是能够很轻松地完成任何技击运动的，因他运动时很少引起对抗性的肌紧张。另一方面，初学者在练习中由于过度的紧张和用力，往往造成许多无效的活动。虽然有些人比其他人更具备这种灵敏性，但是所有的拳手都必须通过严格的训练才能取得这种本领。而李小龙所惯用的弹簧绷床练习便不失为一绝佳的练习方法。



图338

有些高年级学生愿意专门做高空弹踢的技巧动作，他们可以在绷床练习中有所收益。从（图338）可以看到李小龙手拿两只轻哑铃在绷床上高高跳起的动作，目的是增强双腿的敏捷攻击能力，平衡能力与弹跳力。而且一旦在绷床上能控制住身体，也就能够象（图339）那样，做劈腿双飞脚和腾空高踹腿练习了（图340），这也是截拳道训练法中的一大变革。

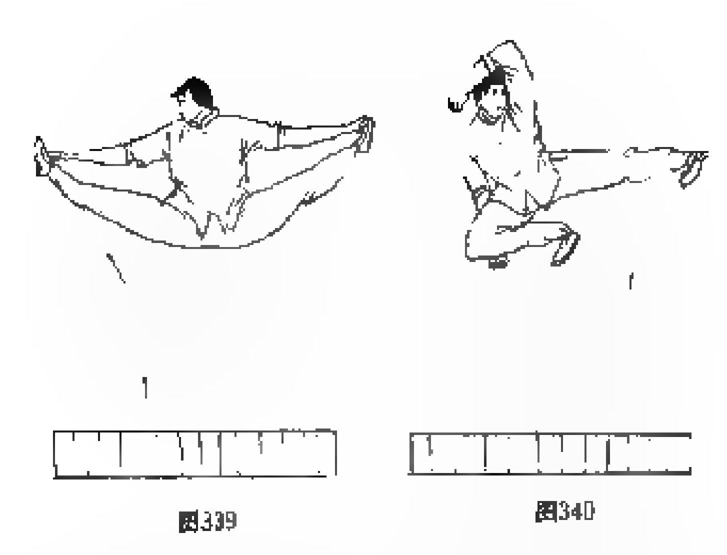


图339　　图340

以上只是介绍了一些简单的方法，在实际训练中应采用多种多样的练习手段，如体操中的旋子、前手翻、后手翻和各种空翻；武术中的腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲和乌龙绞柱等，另外，象击剑、拳击、足球、排球、橄榄球等运动也都是发展灵敏素质的有效手段，故在此望读者认真分析，并找出适合自己特点的有效方法。

第六节　截拳道额外练功法

李小龙把自己的手脚当作做事的工具，每天磨炼，使功夫与日俱增，而且为了能在实战中发挥其最高效能，也经常采用一些新奇的练功方法，以便在长途旅行或公众场合也能进行各种有效的练习，以避免引起误解和不便。也就是说，不可将练功局限在武馆或健身房内。所以拳手须有意利用空闲时间

进行额外练功的话，可不妨参考一下李小龙推荐的方法。

（一）肌肉放松练习

对于训练有素的人来说，当冲出去的拳头发完力后，会很快的自然弹回来，而且不仅是拳，所有的攻击部位，都可这样。并不需要人体有意识地收回来。这一过程就象李小龙所说的弹簧那样，当发完弹射劲后，便自然弹回来。所以，截拳道要求打出爆发式的寸劲后，肌肉要马上放松，因为放松后拳头才能自然弹回来。那么放松是怎样一个生理过程呢？前面已谈到过，当肌肉收缩后，要有舒张的过程，而且肌肉收缩是神经支配的结果，所以当神经支配发放冲动停止后，肌肉就会放松下来。因此，只有精神上充分放松，才能做到肌肉的放松。在这里，道理虽简单，但真正做到却并非易事，必须通过练习才能做到。

练习时，坐下或站立均可，在此你可尝试控制全身各部肌肉，并令被控制的肌肉有节奏的一松一紧。此练习将对日后的练功进度和发展，有很大的帮助。因为"放松"可以保持体力，并利用发出快速、强劲的攻击；"紧"即凝聚全身的力量于攻击之中，从而使攻击无坚不摧。

（二）拳面硬度练习

在实战中，由于拳面是用于打斗的主要关节之一，因此若受伤或不够强劲，攻击威力便会大打折扣。在这里，我们常常能体会到，打出去的拳或踢出去的脚，在用力过程中，作用的时间和距离不应太长，如始终都是力量的最大值，则很容易让对方借力或化掉。据李小龙说，高手与初学者的区别，就在控

制肌肉能力的差异上。这里需要补充的是，对拳面硬度的理解，不能只理解为寸间范围的肌肉收缩。这里讲的“硬度”，其本质是说，最后力的效应是要打出“寸劲”来。而且这个力效应不只是来自个别环节，而是来自全身各环节。当我们仔细观察分析一位技击高手或一位拳击家的击拳动作时，会很快发现，集中在拳头上的力是由脚蹬地开始，通过腰、肩等环节传到拳上，其力效应将是很大的。对于初学者来说，以这一用力的顺序，同时还打出爆发力效果是非常重要的。

练习时，站立或坐卧均可，双手握拳置于胸前，使拳面互顶(图341 图342)，这个练习的目的是为了强化前臂和短距离发力的拳击劲力。李小龙曾说过“任何一个拳手只要掌握了近身与发力的技巧，便可战胜自己。”所以，对拳法的有效锻炼，将是通向成功的最佳方法。



图341

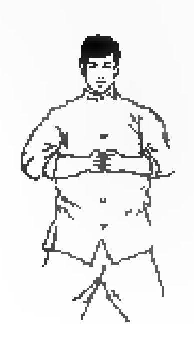


图342

(三)颈功练习

在观看李小龙的功夫片时，如果读者留意的话，会发觉李小龙的颈部又粗又长，因为李小龙非常重视颈功的训练。他还

说，你要判断一个人是否力大，是否能经得起重击，得首先注意他的颈部是否粗壮，通常一个颈项粗壮的人，他的力量和耐力也是较强大的。但是，颈部的锻炼却往往被人忽视了，原因是颈部不象拳脚般能直接用于攻击。

练习时，可先放松头部、颈部肌肉，以免"扭伤"。接着，用双手掌根托着下巴，同时颈部亦发力下压，使二力互相抗拒，直至感到疲劳为止（图343）。同时，还可将双掌手指互相穿扣，并搭紧后脑，同时双手发力向前下方扣压，而颈部则发力向后顶，使二力抗拒（图344），并直至感到疲劳为止。

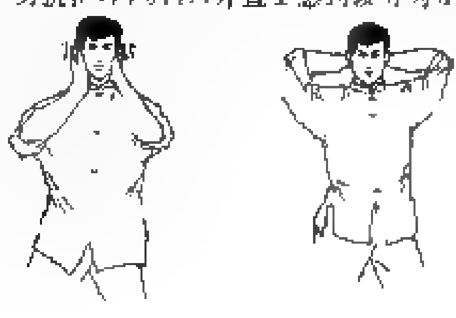


图343　　图344

（四）抗击打能力练习

很多人可能都注意到了李小龙强壮有力的体魄，对此，李小龙曾说过："为了适应剧烈搏斗，你的身体必须能够经得起任何重击。"因为技击是一项对抗性很强的体育运动，况且在对抗中被击中的现象是不可避免的，有的拳手抗击能力较强，那么他就能变被动为主动，从而反败为胜；但有些拳手受击能力就较差，这样即使他的攻击技术再好，一旦被对方的重拳或重腿击中，也会导致技术失调，并最终一败涂地。而且有些拳

手虽在对抗练习中间接地得到一点抗击能力的练习，不过这是很不够的。据李小龙所说，如让一名没进行过抗击能力练习的拳手上场比赛，则受伤的可能性很大，并有可能被抬下比赛场地。因为，对于抗击能力的体会，李小龙的感触最深。他在拍《唐山大兄》时曾与泰拳著名拳王察尔·猜突过手，并最终击倒了他，但当李小龙去扶他时，他却冷不防对准李小龙的腰眼部狠踢了一脚，以至李小龙常感此处疼痛难忍，尤其下雨或阴天更甚。

在训练中，所谓抗击打能力，就是人的机体各组织对外界击打的承受能力，而挨打的次数、重量与受击打能力成正比。也就是说，挨打的次数越多越重，那么身体各部位的适应能力就越能得到提高。当然，训练时要掌握好击打的力量，而且要有一定的科学性。据李小龙解释，经常进行抗击打能力的练习，能使骨骼变得粗壮、坚硬，还能使肌肉中的毛细血管大量开放，从而增加肌肉的血液供应量。

在截拳道中，增加抗击打能力的方法有

1. 头面部抗击打练习

练习时，可与同伴对面站立，并使下颚回防，咬紧牙，教练则带上加厚拳套而且使用各种拳法去由轻至重的打击你的头部或面部（图345）。当然也可以自己带上拳套予以打击。而且需要配合好呼吸。

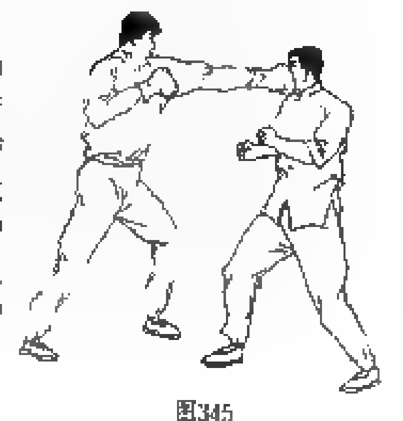


图345

2. 腹部受击打练击习

练习时，可如（图 346）那样站立，等准备好后，让助手将实心球投向自己的腹部，自己则闭气予以迎击（图 347）。

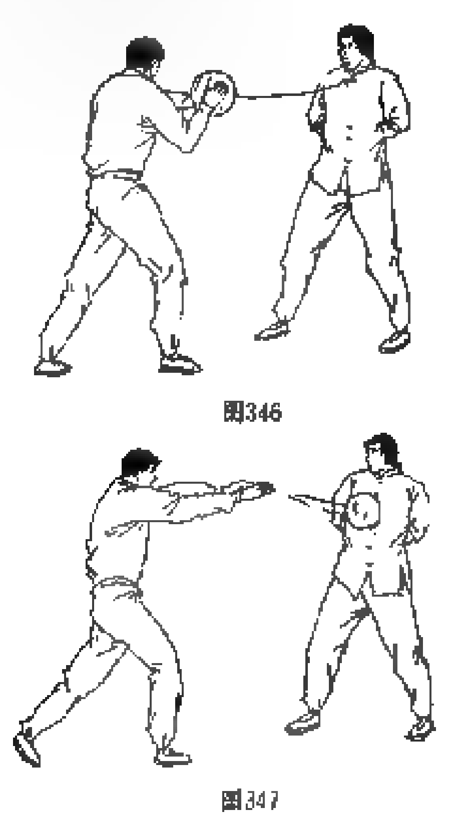
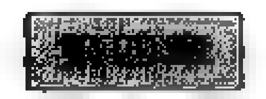


图346

图347

动作要领：面部抗击打时须憋气。胸部、腹抗击打时须向外鼓气并紧张肌肉。且击打要由轻到重，切忌急于求成。



截拳道的战略战术训练

李小龙说过："实战搏击好似一场战争，如果没有正确的战术指导，就算偶获小胜，但终免不了失败的结局。因此，我们必须看到战术实施的重要性、长期性、连续性和艰巨性，并进一步提高对战术研究重要性的认识，制定机动灵活的战术原则，努力去实现自己的目标。截拳道的战术是建立在对对手观察与分析的基础上的。"简言之，截拳道的战术是李小龙在实战时善于对对手观察与分析，并合理地运用各种技术，从而取得胜利。

两强相遇智者胜。也就是说，两个手法、腿法技巧相当的拳手，运用战术熟练者往往能够取得胜利。因为战术是一种占对手有先见之明的能力，故运用战术必须有准确的判断力和发现破绽的能力，以及预见性与勇气。在这里，力量虽是贯彻战术实施的必备条件，但是单靠力量并不能保证取胜，也就是说还必须靠对对手的理智的分析，然后才是有针对性地运用自己的技能。而且一个聪明的拳手，总是想方设法采取不同的技法与对手交战，他还会用直接进攻、复合进攻和反攻来改变

战术，也会对每一个对手改变距离和位置，从而使自己变得令对手难以捉摸。

如果能洞察到对手要干什么，那就等于你已经先胜了一半。对付一个镇静、耐心的对手时，不要采用直接攻击，因为这样的人一般对自己的防护都是很严密的。如果他还精通打击和阻截、踢击，那么对付他就应以假动作引诱其阻截、打击，而后可牵制或扭住他再实施打击。而一位优秀的拳手首先则是以灵活的步法控制对手，然后才是不断地运用假动作、佯攻和短促有力的打击来破坏对手的节奏，即学会利用自己的节奏，迫使对手陷于混乱，然后再进行突然袭击。另一种有效的方法是时差进攻法，也就是在击中对手前的一瞬间稍微停顿，因为此举可破坏对手的防守。另外，对于一个新手的节奏，可能会因其不规律而很难判断，他也可能对你的引诱不上钩，但他会因此惊慌失措，并以毫无目标的胡抡乱打来阻挡你的进攻。不过有时他也会碰巧击中你的肢体，为避免这一点，你要先学会耐心，即在对手露出破绽时才迅速、简捷地直接攻击之，但要力戒采用复杂的复合攻势。

在实战中，搏击是流动性的，也就是说战术是机动的，而人也是灵活的。一般而言，每个人都具有自己的风格特点及所擅长的技法，而且心理素质也不尽相同。所以，在实战中，选择什么样的进攻时机和进攻方式，都应根据对手的特点来决定，在这里千万不可生搬硬套，致使有恒的生命失去生机。并且一旦发现对手的行动意图，就得立刻拿出与之相应的对策加以对付，否则，稍一迟缓或所用对策无效，便会陷入被动挨打的不利局面。同时，战术的有效运用还有赖于冷静、机敏的判断和预先洞察先机与虚张声势的假动作及处处先敌人而发之能

力。除此之外，勇气和良好的肌肉控制也是必不可少的。而且如何抓住对手的弱点，也是战术运用中的一个重要方面。

而优秀的技击高手与初学者之间的区别则在于象李小龙这样的高手能及时地发现机会，并能迅速地利用它，从而令对手防不胜防。另外，高手还能充分运用自己的技术和智慧，因此他每出一拳和踢击一脚都是胸有成竹，志在必得，且在发出最有力和最具摧毁性的攻击之前，促使对手不断地暴露出破绽，紧接其后的才是足以致命的一击或一连串的攻击。在剧烈的搏斗中，还有一个应注意的问题，除非是必须借某一手段达到目的，否则不要采用复杂的技术。首先应运用简单技术，如不奏效，可再借用较复杂的技术。如从防守姿势上突然发起的简单攻击，也常可使对手措不及防，特别是在一连串的佯攻和假动作之后，其效果则更为明显，因为防御者所估计的是复杂动作或是有准备的攻击，而对手却对这种迅速而又隐蔽的打击并无准备。当你与一个较为优秀的对手交手时，如果运用比较复杂的复合或者组合动作去攻击，那只能使对手感到特别高兴，因为你在这种情况下暴露了技术水平，但是如果你能在此时象李小龙那样以简单直接的攻击打中对手，那更说明你的技艺是十分娴熟的，你的战术运用是成功的。

在实践中，两眼应紧紧盯住对手。在近距离搏斗中，则要注意其身体上方，并用余光来注意其身体下方，来保护好自己的面部。在距离较远的搏斗中，则要盯住对手的眼睛，因为眼睛是心灵的窗户，所以盯紧其眼睛可迫使他处于被动地位，并让他捉摸不定。而且一旦对手遇到了麻烦，就要从各个角度进攻他、逼近他、摧毁他。要引诱对手前来攻击，并在其向前迈进时乘其立足未稳攻击他。也就是说，要迫使对手按你的意志去

打，从而控制对手，而不是被对手所摆布。在这里，还必须清楚的一点是，当与一个不熟悉的对手遭遇时，一种很自然的倾向是动作过分或用力过分，这是战术运用不当的征兆。而正确的方法，在一种简单、容易、流畅、自然的节奏下进行训练，因为这样可以使自己平稳地、得心应手地发挥技术。而且，要想成为李小龙那样的高手，还必须在思想上对战术运用有正确的看法，即应乐于做最乏长而乏味的技、战术训练，这样在对付某种挑战时，其结果就会令人满意；相反，如准备不充分，在搏斗时就越会感到急躁，后果不堪设想。

截拳道的战术有：假动作的运用与对付各种类型的对手等6类，现分别介绍如下。

第一节　假动作的运用

在截拳道的运用中，假动作的使用技巧可以说是师父李的拳手所惯用的技巧。这也是象李小龙这样的优秀拳手达到完美攻击时的最佳搏斗武器。他常用眼、手、身体及腿脚的虚晃来迷惑、蒙骗和扰乱他的对手。而且如对方一旦反应做出某种动作，则常可为之大开门户，并不及防御而为你所乘；另外，假动作还可用来确知对手对每一个动作所产生的反应情形如何。

在搏斗中，运用假动作攻击最直接的好处是，从一开始就可用假动作向前猛冲来赢得有效间距，换句话说，即利用瞬间的猛冲突进缩短与敌之间的距离，并运用佯攻迫使对手做出错误反应或感到踌躇，而赢得了时间。而且，当李小龙运用了几次真实而又简单的攻击之后，再适时使用假动作，则将会更

有攻击成功的把握，因为李小龙这样做将会迷惑那些战术运用不太灵敏的对手，并使其难以判断李小龙的进攻是真还是假。但是，战术的运用也并非是一成不变的，也就是当对手对你的假动作攻击没有反应时，就要直接了当地做动作进行攻击，以期攻其以出其不意。

对于李小龙那微微地一挥手或一跺脚，以及突然的叫喊声等等，一般人都会有所反应，而且即使象跆拳道高手李峻九和罗礼士等有多年实践经验的武坛高手，也难免被这种假象所迷惑。而且假动作运用的成功与否，据李小龙解释，其关键在于假动作和真实的攻击动作是否看起来相同无异。同时，假动作的运用还要快，还要有表现力、威胁力，且多变而又准确，紧跟着才是李小龙那干净利落，实实在在的一拳或一脚。不过，李小龙在对付一个技法不太高明，或者战术运用一般的拳手时，就没有必要象对付一个技艺娴熟的拳手那样非得使用假动作或高深的动作不可。当然，当李小龙同势均力敌的拳手进行较量时，就要看各自的假动作运用如何了。一般而言，假动作运用熟练者往往取胜，但是，如果象一个初学者那样去连续使用同一种假动作或技法相近的假动作，就会使假动作的运用失败而达不到目的，因为对手会利用这种技术进行反击。这也是李小龙在教学过程中所时常强调的，故有意研习截拳道者须切记，以期迈向截拳道的殿堂。

在截拳道中，假动作的配合，还必须练到成为下意识的动作才成，以便在瞬间即逝的时机来临时，能迅速出击。而且为了防止和减少对手进行有效反击的机会，假动作还必须先于第一拳而行。另外，还要培养自己在实战中不流露出攻击意图的能力，这是李小龙让所有拳手都望尘莫及的，这种特质可以

是培养而成的，也可以是天生的，但是如你生来就缺乏这种能力，那么就必须通过天天练习来得到它。为了应付各种情况，李小龙还要求习者要练习使用各种类型的假动作攻击的方法，以便了解到对手所做出的各种不同反应。

当两个拳手的速度和技能都不相上下时，速度将不再是主要的先决条件。因为尽管先发制人的对手会略占优势，但是如果你知道如何去破坏对方的阵脚的话，或者当对手的阵脚和动作步骤被打乱而又得不到迅速调整时，只要以适当的速度半途加击或采取突然的反攻，便能制住对手。但要注意那些惯用假动作的对手，因为他的第一次攻击往往只是引诱，而当你要反击时，他却发起了第二次攻击，而这第二次攻击才是真正的攻击。这就是说，作为一个优秀的拳手，不仅要学会运用假动作，还要学会防御假动作的技巧，这应该是拳手所愿去努力的方向。

假动作攻击的要素，还包含有速度、欺敌、时间的测定与时机的判断力等等。在实战中，先欺骗敌人再攻击，则是象李小龙这样的高手所惯用的手法技巧。他似乎常可迷惑而对他的对手，并使其大大敞开攻击的目标。他那虚晃着的假动作，可诱使对手陷入"困境"。然而在他施展假动作时，却是虚是实全无征兆，李小龙简直可以说在"任意摆布他的对手"。即使在防御性的反击与配合正确无异的移步时，亦可使对手因此大大失去平衡，简言之，象李小龙这样的师父辈的高手自有能力任意欺骗对方，并善于运用贴身短打的技巧与之相搏。此外，它亦是能够随时防御并还击的大师，因为他熟知运用何时该出拳，何时让对方攻击，何时予以反击。不过，李小龙的技巧之熟练程度，也绝非一蹴可及的，而是必须经过经年累月的深入

研究与苦练方可运用自如。

假动作能在瞬间引露对方的空门，并可利用此空当攻击，也就是借此练习临战应变的能力，及预知对方因已假动作露出空当的能力。在练习中，可运用各式的假动作，并试用于不同的对手，如此可归纳出决定对方可能暴露的空当位置，如此自可制敌机先。倘熟知何种假动作欺敌可产生何处空当，则攻击的最好时机是即能够又快又准，又有利索，及时地出击。象李小龙这样的技击高手，自会深知用何假动作会造成何处的空当，且能及时地且适当地在对手的空当补上足以致命的一拳、一脚或一连串的打击。所以说，假动作的熟练运用是一个技术精湛的技击家的表征。他们均能运用视线、身体移位、手脚的动作，借以欺骗对手，以提高攻击的效果。上述的假动作皆为引诱的手段，旨在诱使对手做出多余的、错误的防御动作或无准备的攻击，然后从中获得有利的虚隙破绽，紧接着才是真正的致命一击。同时，还必须知道，假动作所制造出的虚隙、破绽只不过是瞬间的，故欲利用此虚隙攻击，务必先深悉迅速的反射作用。而且为了达此境界，唯有靠平时勤加练习。

作为一个真正的技击家，在他未出假动作诱敌之前，就早已知道对手可能暴露出的虚隙破绽，而且在空当暴露之前，就已经策划好了下一步的攻击行动，这就是李小龙所创截拳道的假动作运用要诀和内涵所在。切记，每一拳都需够劲、够狠，方能击溃对手。而对于对手的每一拳、每一脚亦需冷静严密地戒备着，以图消解于无形。倘若在一回合的开始，就想好用呆板、固定的攻防计划击打，难免失败。也就是说，搏击时需有弹性，不可墨守成规，还应能临战应变，反应敏捷，因为搏击实为变幻莫测和胆大心细的技击法。

在截拳道中，李小龙为了减小遭受对方重重反击的危险，才经常配合各种虚招与假动作使用。如我们在影片中常看到的李小龙所做出的一下手的轻弹动作，或者脚踏地的响声，都具有迷惑对方的效果。此种情形，纯为人类行为中自然的直觉反应，就是那些有经验的老手，也无法完全克服此种突如其来的刺激所造成的注意力的分散，这也是令李小龙的对手常常感到沮丧的原因之一。用李小龙自己的话来说则是："截拳道是建筑在虚招和假动作的运用与招法的配合上的。"在这里，虚招的攻击动作需能使对方误以为真，而去防御，不过长的虚招并非是慢，而是欲靠此探透对手，但虚招必须快，因为速度与透力的配合才是诱使对方反应的必要因素。且一旦对手不为我方虚招所动，则直接的攻击或精简的动作会是明智的，因为对手常会无法判断简单攻击与虚招究竟何为真。此种方式对付不甚机灵的对手，尤为有效。

下面介绍截拳道假动作的运用目的、作用、要素以及具体运用方法。

（一）截拳道运用假动作的目的和作用

1. 运用假动作的目的

(1)利用一切有效手段，迅速打开自己意欲攻击的对手的空门，力求以智取胜，而非靠蛮力。

(2)迅速追近对手，利用各种攻击假象使对手迟疑或犹豫不决，从而贻误战机。

(3)由假动作诱使对方防御，目的当然是为了使对手陷入困境并加以攻击，或者是消除对手的攻击，并在对手后撤或收手时予以反击，如此自可攻对手以措手不及。

2. 运用假动作的作用

(1)可作为间接、直接的攻击手段，以求出其不意。

(2)可作为闪躲不定的攻击，从而令对手难以捉摸。

(3)介人对手的防线之内，即力求用最小的力量来获取最大的效果。

(4)作为混战中脱离对手的有效手段，以便再度发动攻势。

(5)可从精神上、心理上、肉体上压迫对手，力求不战而瓦解其斗志。

(6)作为攻击开路的手段，从而为货真价实的攻击创造有利条件。

(二)截拳道假动作的运用方法

本文所介绍的手法或者说假动作的运用技巧，大多是只有一个假动作或一个引手的技击动作。而且据李小龙所说，如果对手在做准备，尤其是当他向前迈步欲出招攻击时，都是向他发起拳法攻击的绝好机会。李小龙运用这种攻击方法成功的把握性较大，如果是用于对付一个步法缓慢或者是已精疲力竭的对手时，则更具欺骗和创敌效果。进攻时，应当象猛虎下山一般，先从心理上和精神上压倒对手，并且李小龙还要求要有决心，要勇敢、果断。三心二意是很危险的。因为纵然有高超的进攻技术，也可能败在老练对手的防御之下，所以必须准确地选择进攻的时机，使对手无法闪避。

下面先从前手直拳开始介绍截拳道的假动作运用之实战技巧。

1 前手直拳

在截拳道中，前手直拳是一种极常用的手法，因为它短劲、短促、准确、迅速，因此是一种可靠的进攻武器。并由于它是紧握拳头出拳，因此这一拳法可比任何门派的直拳多打出5—10厘米或更多一些；同时，还由于它是侧身前伸，故又可使拳头多打出3—5厘米。以上便是李小龙右拳出击百发百中的主要原因所在。如果能在出拳的一瞬间扭动一下髋部，这一击会是十分有力的，而且出击的方向应该是鼻子的正前方。但在攻击之前，手不得暴露进攻的意图，不要做额外的动作，如出拳前先将手回缩等，而可做的唯一动作是在寻找空当和等待对方反击时做一些轻微的摆动。后手亦应保持防守位置，并随时准备阻截对方的攻击，或予以连续攻击。

1）晃上击下

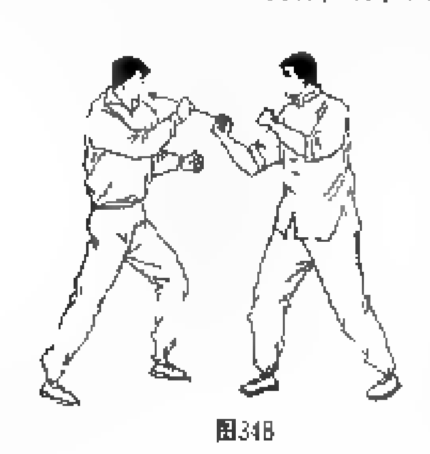


图348

运用方法 可由戒备势开始(图348)。李小龙先用前手做假动作去佯攻对手上盘，以引诱对手向上抬起两手(图349)，当对手暴露出胸部空当的瞬间，李小龙便狠狠地击出一拳，直捣对手的心窝(图350)，攻其么措手不及，将其击伤或击倒在地。攻击后应迅速恢复到戒备势，以备进行下一回合的搏击。

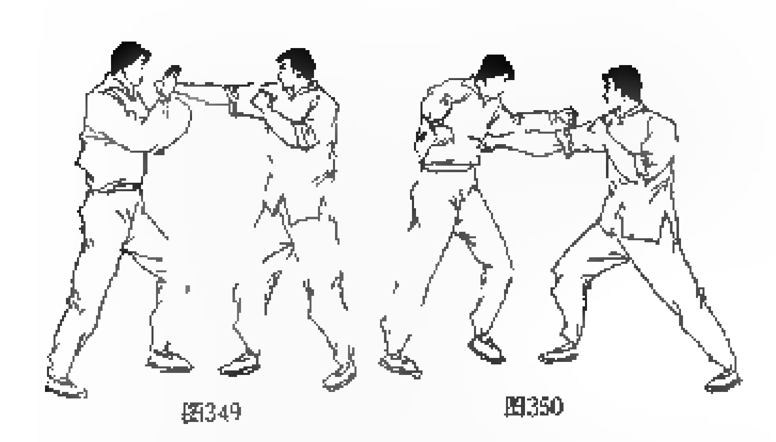


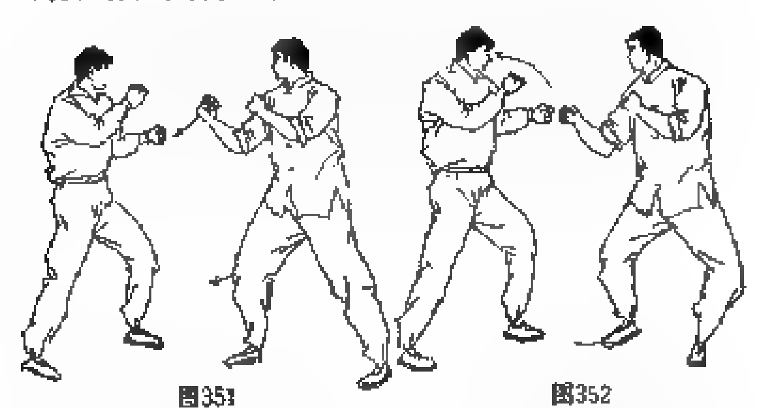
图349　　图350

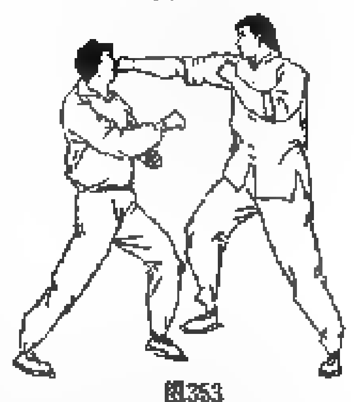
技击要领 假动作攻击要逼真，要充分吸引对手的注意力，击打胸部要快速、准确、猛烈，并入敌"寸"。另外，对时机选择的好坏，也直接关系到进攻和防守的成败。也就是说，进攻或反攻应发生在对手处于无能为力状态的时候。当对手全神贯注于准备进攻或暂时把集中更多的注意力于进攻而不是防守的情况下，你都应该进攻，其它的有利时机是当对手缺乏灵活性时，如在交手中对手攻击落空后发起攻击或改变攻击时，以及对手正处于运动之中时，都可运用本招法攻击他。因为在完成一个动作之前，他是不会凭直觉转换方向的。

(2)晃下击上

运用方法 可由戒备势开始(图351)，李小龙仍先采用假动作，即先稍微下蹲，并向前移动，也就是要造成似乎要攻击其身体的假象，以迫使其防御之手向下移动(图352)；一旦对手露出空当，李小龙就迅速将右手略回收后(蓄力)再猛力击向对手头部(图353)，攻其以出奇不意，即在对手预料之外得手。在这里，请注意李小龙的姿势，因为他用右脚抵住了对手

的脚，所以限制了或说阻止了对手起脚反击的可能性。


图351　　　　图352


图353

技击要领　假动作攻击要快，要有真实感和威胁力，应迫使对手调整其防守的姿势，以暴露出他的空当。这佯攻动作，即使是一个有多年实战经验的老手，也难免被李小龙这种假象所迷惑。然而大多数无经验的拳手的错误就在于操之过急，他为了尽快地结束比赛而不顾一切地向前逼进，并不断地加快运动的速度，结果只能是欲速而不达，因为紧张造成的不必要的肌肉收缩会起到制动作用，从而降低了速度、消耗了体力、贻误了战机。

(3)指下攻上

运用方法：可由戒备势开始(图354)，李小龙先用前手做

出假动作，去佯攻对手的中盘，以迫使对手降低前手的高度（图 355）；这时，李小龙关注的只是对手的前手，因为它挡住了李小龙进攻的路线，而一旦障碍移开了，李小龙在右手略回收后，又立刻趁机迅猛地击向了对手的面部（图 356），攻其以措手不及，将其击伤或击倒在地。在本招法中，李小龙能够从较远的距离上完成攻击。而且脚的假动作也可破坏对手的锁定，除此之外，它还可以防止对手起脚，从而解除了后顾之忧。

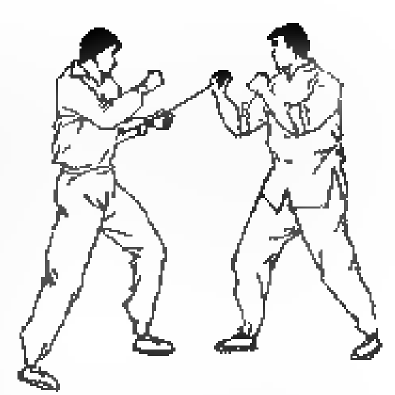


图354

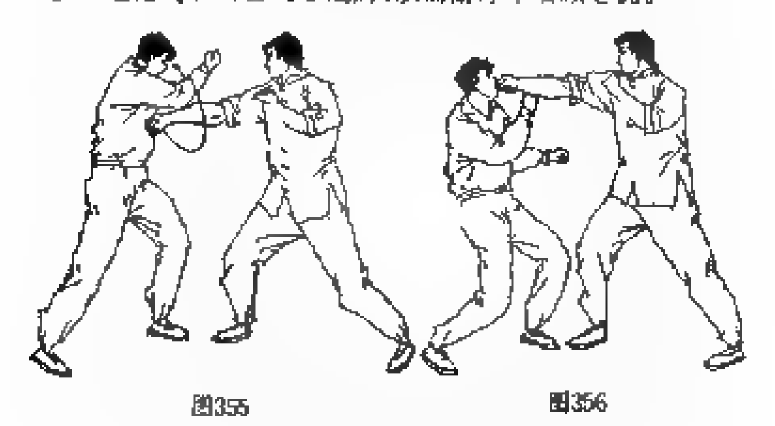


图355　　图356

技击要领：假动作攻击要逼真、多变而准确，紧跟着才是干净利落、实实在在的致命一击或一连串的攻击。然而假动作运用得成功与否，关键在于假动作和真实攻击是否看起来相

同无异。而且，当势均力敌的两个拳手进行较量时，运用假动作攻击熟练者往往取胜，但假动作不是目的，所以其后的真实打击亦须快速、准确、凶猛，才可收制敌之效。而且，一般拳手处于自由和放松状态下进行攻击时，要比极力强迫和驱使自己进行攻击时要发挥得好，这一点，拳手须切记。

(4)追步移前法

运用方法 可由戒备势开始(图357)，李小龙在先发起攻击时，可不露声色，然后再突然发出一记迅速而又无预示的前手直拳去攻击其面部(图358)，但是如果对手站位较远或对手反应灵敏且迅速向后退去时，李小龙则在用滑步快速逼进的同时仍用一记即快又有力的右直拳去重创对手的头部要害处(图359、图360)，将其击伤或击倒在地。

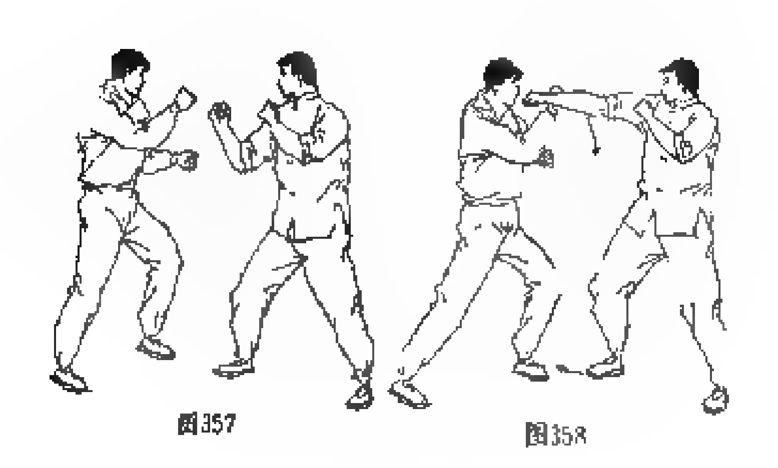


图357　　图358

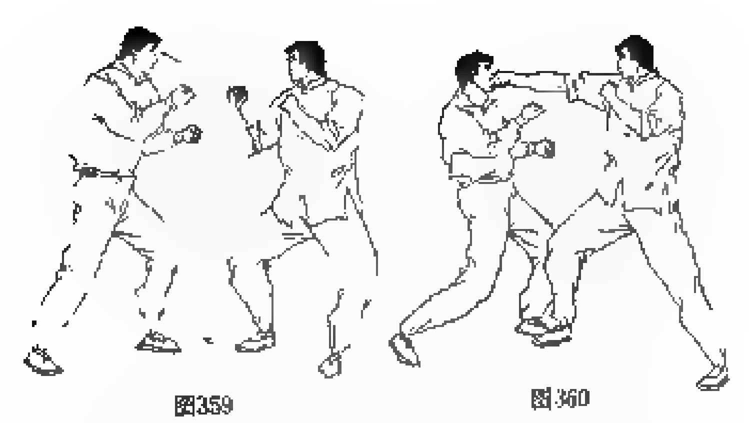


图359　　图360

续击要领：假动作攻击要逼真，滑步要快，出拳要连贯，整套动作要一气呵成，不得给对手以喘息或反击之机。同时还应指出，李小龙在右脚离地和上身歪斜时，是不出拳的，而是在上身向前运动，脚即将落地的瞬间才出拳。另外，向前虚晃步，还能增加攻击的速度，而且往往可以创造战机，因为对手要被迫应战。在战略上，更可用于对付那些不想进行贴近对打而站得远难以触及的对手。而且进攻应该从各种角度和任意距离上发起，从而让对手难以捉摸，同时攻击动作越隐蔽越好，特别是双手动作，一定要防止被对手识破。据李小龙所说："要想做到善于进攻，那就必须明白每打出一拳都会有空当出现，而有空当也就会遭到反击，因此对付反击，要采用阻截或格挡，还必须懂得何时以及如何安全隐蔽地出击。"

2　后手直拳

在截拳道中，如运用得法，后手直拳也是相当有威力的。因为双方站距较远，所以能使拳头在击中对手之前不断地增加打击冲力，此外，还可充分利用全身各部位的协调动作，将

全部力量集于这一拳之中，从而使落点之处能"贯入对手体内一寸"。另外，身体始终要与出拳相配合，这一点十分重要，并应尽量使身体与目标保持在同一水平上，只有这样，才能打出强劲有力的拳法。

后手直拳攻击则劲力甚强，且常用来反击对方或配合前手假动作而发。与拳手直拳相仿，身体随着闪动，可用身体的转动来获得更大的力量，用此，可以十分有效地降低对方的防御效果，故用来对付身体较高的人也颇有效。

(1)声东击西法

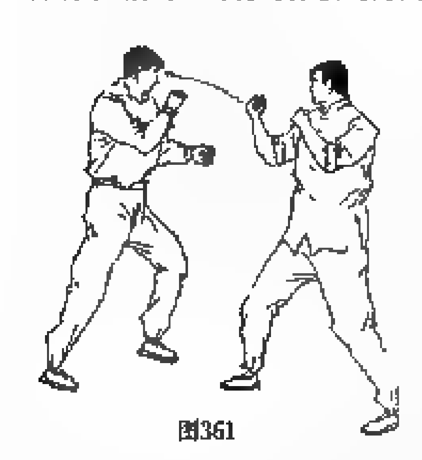


图361

运用方法：由戒备势开始(图361)，首先，李小龙右脚向前迈步，同时打出右拳去佯攻对手面部以诱使其露出颈部破绽(图362)；如果对手抬手遮住来拳，这时李小龙的右拳亦正好遮住了对手的视线，继而以左拳猛击其面部或空当处(图363)。打这一拳时，李小龙以右脚掌为轴，向右迅速转动髋部，最后以左肩的快速扭动而完成了整个身体的转动。如果对手不加躲避或阻截而直接后退，这通常是运用本招法的好机会，也就是说，用这种方法，对付因退却动作过大而使自己暴露，或试图闪避但又失去平衡，以及惊慌失措的对手，都是很有效的。

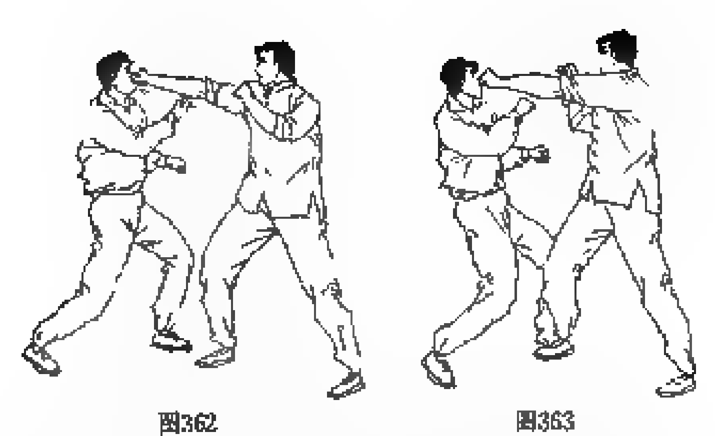


图362　　图363

技击要领 本招法为典型的声东击西战例，也是老资格的拳手所惯用的技巧。李小龙在实施时，要求是实是虚全无征兆，简直可以说是在任意摆布他的对手。因为第一拳攻击已大大敞开了攻击的目标，而紧跟在其后的真实动作自能一拳击倒对手。另外，不经预先计划是很难取胜的，因为攻击的成功，在很大程度上取决于对对手的打法的了解。除此之外，还必须有灵活的步法来保持进攻姿势，以及能使对手站立不稳而失去平衡的能力。并由于本招法的打击路线不止一条，所以这种进攻的目的是在一次进攻之后，迫使对手仍处于危险的境地。

但是，对于所有习惯于用右手的人来说，使用左手往往不太自然，特别是在一定距离以外出拳时更是如此。而要练就左手出拳的技巧，就必须不断地练习打重沙袋与速度球，直至左手与右手一样能运用自如为止。

(2 晃下击上

运用方法：由戒备势开始(图364)，当李小龙在先发起攻击时，可先用前手做假动作去佯攻对手的中盘，以充分吸引其

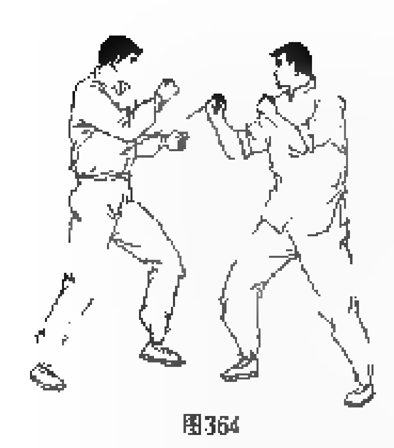


图364

住意力或将其防线打穿，图365），当对手暴露出头部的一瞬间，李小龙便在右手回收的同时，将左拳重重击中了对手的面部要害处（图366），攻击其以措手不及，并将其击伤或击倒在地。

技击要领 假动作攻击要逼真，使对手信以为真；而且左拳攻击时须使对手不觉、快速。即若欲克敌制胜，则发拳需如箭般地快速，并无任何征兆。此外，左拳出拳时愈直，则愈具打击威力。而且，还要保持良好的身体平衡，否则，不易再以前手攻击。

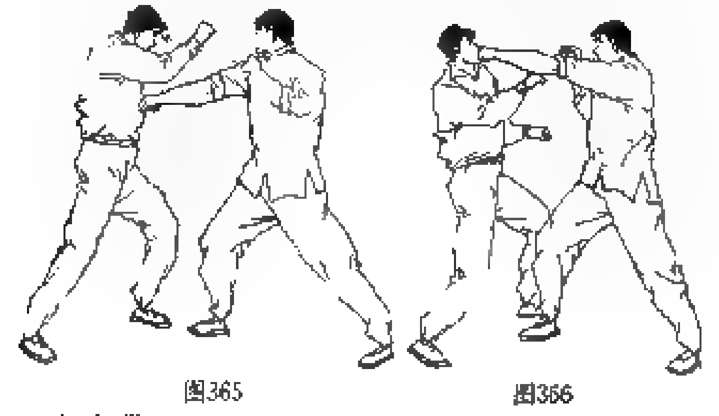


图365　　图366

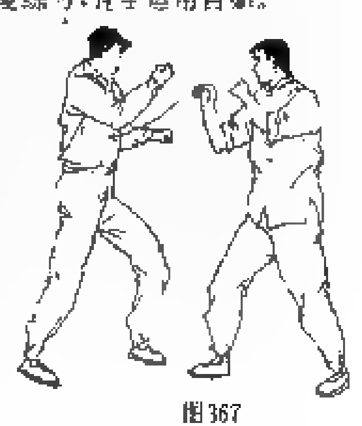
3. 摆拳

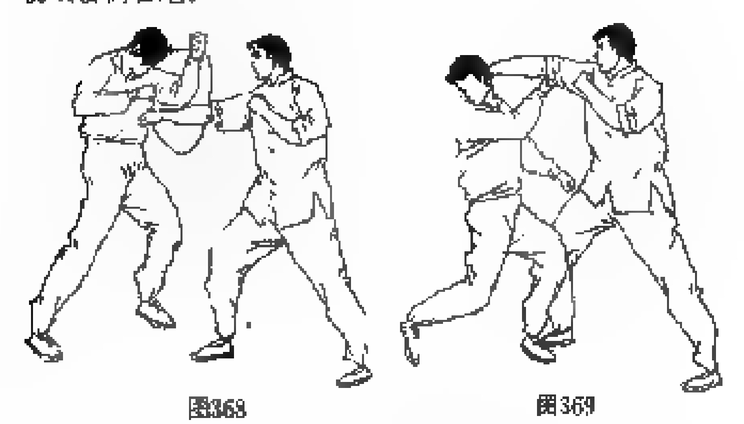
在截拳道中，使用摆拳攻击目标时，拳所经过的是一个与鼻齐的弧线运动轨迹，所以它能避开对手的"中线视觉"去重

创对手，由于摆拳的力量大，因此只要击中对手，便能造成较大的伤害。而且为了强化攻击力，可使拳头在击中对手的瞬间，猛地转动。习者对此可反复练习，直至运用自如。

(二)前手连击

运用方法 可由戒备势开始(图367)，先用前手做假动作去攻击对手中盘，以充分吸引其注意力(图368)，当对手暴露出头部的一瞬间，李小龙便在右手略回收后又以一记迅猛的前手摆拳连续击中了对手的面部或太阳穴(图369)，将其击伤或击倒在地。


图367


图368　　图369

技击要领 右拳攻击要迅速、突然，且虚虚实实、真真假假，令对手无法捉摸、难以预防。此招法为一种突发性的攻击

战术，而且一旦你能熟练地运用时，这一着很可能成为对付老练对手的最佳武器。本招法为近距离搏击的艺术，它不仅需要有如何贴近的技巧，犹需有贴身不离的能耐。切记，每一拳都须够劲、够狠方能击败对方。而且搏斗时需有弹性、不墨守成规，应能随机应变、反应敏捷，即倘若在一回合的开始，就想好用呆板、固定的攻防计划去打，总免不了失败。

(2)左右连击

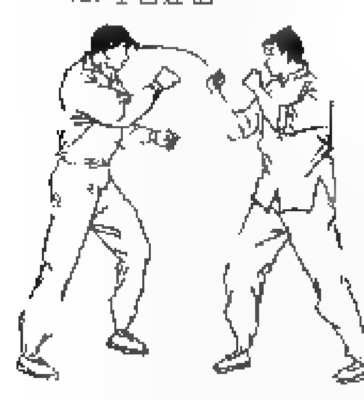


图370

运用方法：由戒备势开始(图 370)，李小龙在先发起攻击时，用前手摆拳做假动作佯攻对手的头部(图 371)，迫使对手将注意力集中在上盘，而当其一暴露出颚部空当时，李小龙便又在跨步靠近对手的同时攻击了具有摧毁性的左手摆拳重创对手的颚部(图 372)，将其击伤或击倒在地。根据李小龙的要求，在攻击时，可想象自己的左手重拳能将对手的头部击碎或击穿。

技击要领：一个优秀的拳手常可由各个不同的角度进行攻击，而且他每击一拳后的姿势和位置都可以为以后的连续攻击创造出有利的条件，并能保持良好的身体平衡。另外，此招法在攻击时还无须做任何的准备动作，它只是拳心朝下，迅速旋转拳面去直捣并重创目标即可。而且只要拳手采用此招法，那么对手便无法出拳反击，因为截拳道中的摆拳可是一种连消带打的拳法。但李小龙要求拳手须时刻保持警觉，才可充

分发挥其效用。要想打出短促而有力、且无预兆的摆拳，就必须在出手之前弯曲两膝，而且在打出拳头的同时要伸直。击中对手时，你应踮起脚尖，并使身体稍倾以强化攻击力。另外，出拳的手不要在出拳前收回或下垂，否则会暴露攻击的意图。

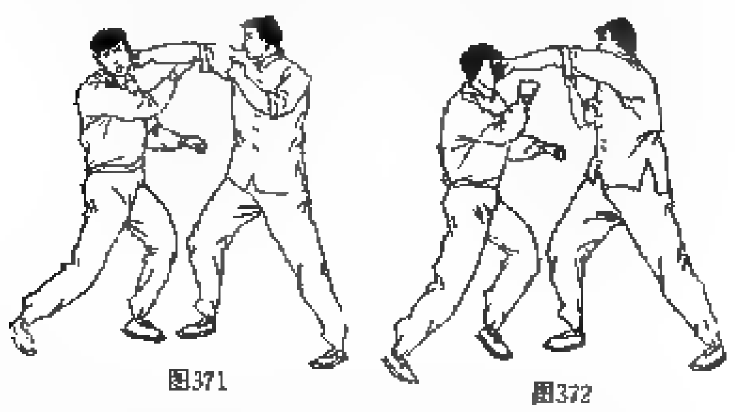


图371　　图372

4. 反背拳

在截拳道中，反背拳是突发性最强的拳法，因为它迅速、准确而又神出鬼没，所以不易为对手所觉察。在进攻时，如能抵住或抓住对手，从而使其身体的某一部分无法活动，则成功率当会大大提高。而且由于抵住或擒住了对方的手，因此还可限制其防守或反击。

(1)虚晃拨反背拳

运用方法：可由戒备势开始(图 373)，李小龙在先发起攻击时，仍先采用假动作，即先稍下蹲，并向前移动，同时将右拳攻向其中盘，也就是要造成似乎要攻击其身体的假象，以迫使其防御之手下移，从而露出头部空当(图 374)，此时李小龙可抓住战机，挥右拳猛击其头部空当(图 375、图 376)，在对手意

料之外得手。

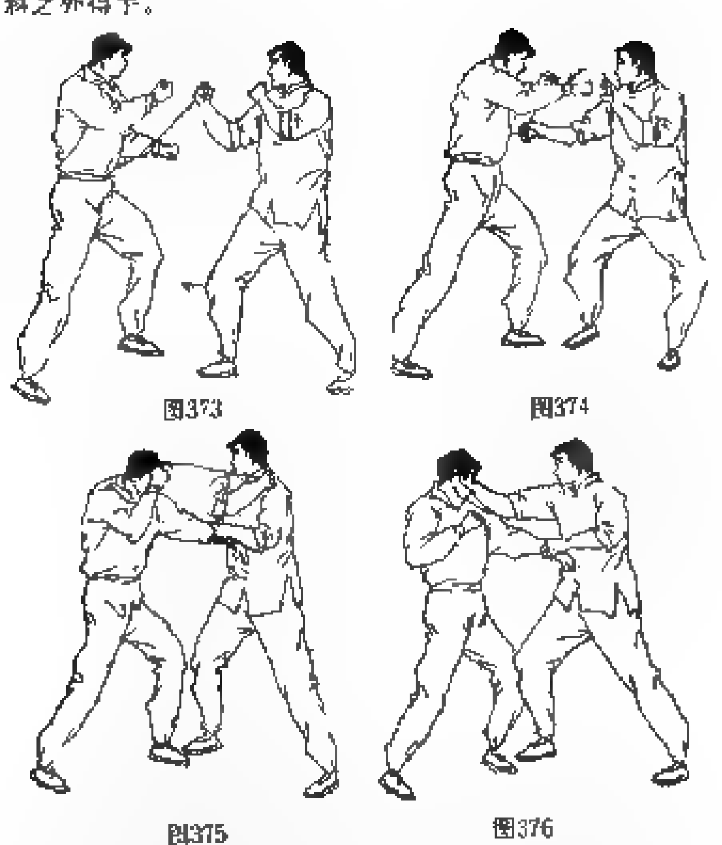


图373　图374

图375　图376

技击要领　前手应在不泄露意图的情况下突然使用反背拳，拳头应当自下而上地做动作，而不是大幅度的横抡而出，在这里，反背拳可以打击面部的任何部位，其中太阳穴为最理想的目标。同时须将身体重心前移，后手亦稍向下移，以防对手起脚或向头部及身体发出攻击。前脚亦须踩住对手的前脚

以防其起脚，或使其因重心不稳而向后倾倒。

(2)擸制接反背拳

运用方法：由戒备势开始(图377)，当李小龙先发起攻击时，可先用右手佯攻对手下颚，并在其出手格挡时，将右手顺势抵住其前手(图378)，同时用前脚踩住对手的脚以防其起脚，随后两手迅速交换位置，即换用左手擸制住对手的手臂(图379)，并连续用右手反背拳去重创其头部空当(图380)，将其击昏或击倒在地。

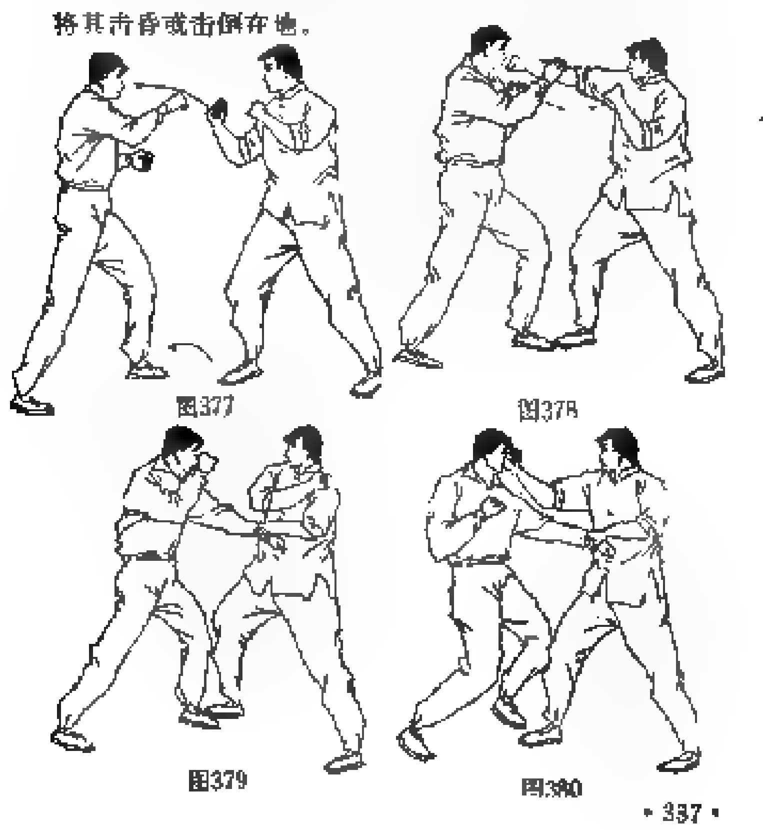


图377　图378

图379　图380

技击要领：在进攻中，抓住或抵住对手，从而使其身体的某一部分无法活动，这是保证自己安全的好方法。例如，当一只手牵制住对手时，则另一只手就便于攻击了。这种方法亦可作为反击和闪避时的保护手段。

刁捉、扭拧或制约住对手的手，可造成对手反应能力的降低，或迫使其过早闪躲而失去对自己动作的控制。脚也可用来牵制对手的脚以防止其起脚反攻。但在牵制对手时，要注意保护自己或采用其它的防护手段，但要保持动作的紧凑性。而且当抓住了对手的手又被其挣脱时，要做好阻截打击与时间差打击的准备。所以牢牢控制住对手的肢体是本招法成功的关键所在。李小龙在运用反背拳的同时，还用左手将双手拉向自己，以强化右手的打击力，并向其发出半圆弧型的攻击。

第二节　诱敌技法的运用

在截拳道中，诱敌攻击法是指故意暴露出自己的空门来引诱对手先出手，然后自己再乘机反击的方法。故诱敌攻击技法较常用来对付技术较优的对手。此外，尤需练习各种不同的诱敌技法，且动作须达到纯熟、自然、连贯方可。

诱敌几乎和假动作攻击一样。实际上，假动作攻击只是诱敌技法中的一部分。在假动作中，要设法欺骗对手使他对你的动作做出错误的反应。而在"诱敌"时，则需要你暴露出身体的一部分，以诱使对手进攻那一部分。而且一旦对手这样做了，我方即可在采取防御的同时，进行猛烈的反击。诱敌也是诱使对手对你的假动作做出反应的策略，而且一旦他这样做了，就会陷入"陷阱"。引用李小龙的话来说，就是："实战本身就是两

人之间的斗智过程，因此你不妨诡诈一些。”因为引诱对方的攻击，而其实自己早已算准，故乃可乘机加以致命反击。例如，你可迅速地后退，以诱使对手插入并向纵深进攻，当他这样做时，你可避开进攻，而用特殊的技法进行反击。

对于李小龙来说，诱敌技法是一种妙策，运用起来相当安全，而对于对手来说却具有极大的破坏力和威胁力，因为他在逼近李小龙时，极易遭到他的重力反击。但反击时需先避开进攻，并在对手失去平衡或者是防守薄弱时打击他，而且反击之后，要趁机一直压制对手，不给他以喘息之机。通常情况下，引诱对手主动进攻，远比耐心等待对手先行攻击更为有利。因为诱敌的动作富包含策略与方法的运用。这时，由于对手进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御，所以此技法能为自己创造许多绝佳的攻击机会。即在对手立足未稳之际，便可立即予以反攻。不过事实上，故意露出空门暗箭诱敌，而对手果真出拳击来时，此时想及时反击却非寻常之事，况且大部分的技击家皆尽量避免轻举妄动，因此你必须运用策略，诱迫对手先行出招。一般情况下，当明显地处于劣势时，鲜有人能够以退为进，并随时反击对手，但靠诱敌攻击法则可扳回劣势。面临此种情形，如何诱敌或如何使对方先出手的能力就十分重要了。

在诱敌攻击法中，有些拳手经常变换动作来攻击李小龙，而且在攻击中还有突然撤手而回的习惯，即对手想用假动作攻击来对付李小龙的诱敌攻击法。在这里，如果能利用此种攻击习惯，必置己于较有利的状态，一旦对方将其攻击的手取回，此时即是自己反击对手之最佳时机。如碰到一个缺乏决断能力的对手时，并在其欲出拳又收手时，自己可以有利地用拳

法(腿法)出击对方,倘对方犯了上述防御错误,又冒然向前移动时,则会使自己的反击更易奏效。

此外,在运用诱敌攻击法时,还必须要抓住攻击的时机。因为这是李小龙做好有力打击的诀窍,同时,还需对自己的能力有必胜的信心,否则即使能掌握住正确的时机也很难成为一个真正的重击手。另外,对时机的选择,还是个精神与思想上的问题,特别是当你的节奏被打乱时就更是如此了。而且,在你连续做动作的瞬间,你的思想很难适应突然遭到的阻截。这种似打非打的状态,是心理上的困扰,所以你必须花力气练习此技法,以期在实战中运用自如。

在搏斗中,你还必须锻炼得有耐心,即要在有把握的情况下才向对手出拳反攻,而且千万不要击空目标,因为一旦未击中目标,就会失去身体平衡,容易遭受对手的反击。

诱敌战术的实战运用如下:

1. 在对手攻来的最后一个动作时,就要领先一个节拍,即一定要截住对手的攻击于半途,进而攻击其空门要害部位。在这里,值得注意的一点是,这种战术的实施,所制造的假象要逼真,即不得让对手看出我方是在等待引诱他上钩。

2. 当对手确为假象所动而毅然向我方攻来时,我方可将计就计,并斜撤或后移,以避开对手攻击的锋芒,并借此以消耗他的体力,随之而来的反击便可付诸实施了。

第三节　节拍的运用

在截拳道中,所谓"节拍"的运用,也即破坏对方攻击的韵律之。而所谓攻击的韵律,是指在极短的时间里,能有效地运

用动作的要素。这从心理上看，是使对方出乎意料的一瞬间，而从生理上看，则是对方无从自救的瞬间。以上所述均系适当的攻击时机。这便是节拍意义的内涵，也是节拍的真义。当然亦属技击运动中的新课题。而我们利用此要点，可选择对方心理或身体某一瞬间所暴露出来的弱点，并加以攻击。

一般来说，两个搏击者如实力与功夫相当时，除非他们各自的速度快慢相差甚大，否则常易陷入僵持的状态或导致两败俱伤。而当功夫相当者进行抗衡时，相互之间的攻防动作似乎有一种"节奏感"或"韵律感"存在，即常为前一个动作做随继而来的反应。不过，一旦这个韵律或节拍被破坏了，那么速度将不再是攻击时或反击时的主观因素。而且，现在如果一旦对方故意破坏了这种节律，那么微微的迟疑都可能造成对自己有利的机会，并使攻击得手。同时，攻击的速度亦无需太快，原因就是对方犹有维持原先节律的倾向，且无法及时调整自己以适应新的变化。搏击艺术之最高境界，是能否运用极短暂的时间，在瞬间攻击对手，并切勿因对方的假动作而使自己受影响。

在攻击中，我们还必须人为地去破坏这种韵律感的存在，给对手造成数分之一秒的继续做无谓动作的时间。面对此情形，对手必会因无法及时调整节奏而做出本能的消极的攻击或防御动作。这时他无论从生理上或心理上都会失却平衡，并产生上下左右皆不能顾及的感觉，从而使局势突变。在破坏"韵律感"的过程中，数分之一秒的时间虽然极为短暂，但对于一位能善于把握时机的优秀拳手来说，只要能够给对手造成略微的迟疑都可能转换为于己有利的时机，从而使攻击能顺利得手。

运用节拍的最佳方法是："半次攻击法"，也就是当发起次攻击时，可在攻击即将到达对手之半途而突然停上，以诱使对手做出整个的或完整的防御动作或者是被迫改变防御方向。实践证明，李小龙的这种战术运用是有效的，因为此种"破坏韵律"的方法，常可使对手在精神或肉体上失去平衡，而当你再发起真正的攻击时，对手对此必会不以为然，果真的话他就错了。对节拍的正确判断，还是李小龙使自己对每拳每脚皆有冷静的控制的能力。而此良好的控制能力，还可使李小龙自己更从容地选择攻防时的正确招式。

切记，在运用节拍时需避免做无谓的防御动作，而快速的出招还可使对手措手不及难于防御，此即李小龙所谓之攻击即最佳的防御方法。而理想化的情形，则是一个搏击者常能找机会强加其节拍于敌身上，这可由蓄意改变动作的节拍来完成。

第四节　怎样对付各类打法的对手

象李小龙这样的优秀拳手，常可以用灵活的步法来控制距离，以灵活的技法来控制对手，然后不断地用假动作、佯攻和短促而有力的打击来破坏各种对手的节奏，尔后予以攻击。

拳手可分为力量型和智力型两种。力量型的拳手，在每次交手中都沿用相同的模式，攻击方式亦是机械重复运用。而象李小龙这样的机智型的拳手则不然，他为了运用合适的打法，常不断地根据对手的技艺和格斗方式来变换自己的战术，而且他每次逼近对手时，所采用的战术都是以预先分析、充分准备和良好的技艺为基础。

对于对手的初步分析，是在最初的交手中进行的。它包括研究各类打法的对手的习惯、弱点和力量，以及他是进攻型的还是防守型的，在摸清对手的战斗力之后，要充分利用其弱点，以便制定出智胜对手的方案。而真正实施攻击时，则需具有突发性、高速度、流动性和良好的时机，而且必须思维果断、警觉，技法要注重实效。如果对手取得了主动权，必须以不间断的虚张声势的反击，来打破其防御，并干扰他的注意力，重新夺回主动权。

下面是李小龙在实战中对付各类对手的方法，但习者不要死守教规，而钻进形式化的枷锁。也就是说，要随着不同情况的出现而运用灵活多变的战略战术去应付之。

1. 对付保持精确距离的对手

在搏斗中，当李小龙面对一个保持有精确距离又很难以接近的对手时，由于这种对手总是在攻击范围之外游动，以保证安全，所以要想接近他，就必须先向后退一步，将其引入攻击的距离之内，再予以猛烈反击。但如果过于频繁地重复这种有准备的进攻，那将会招致对手的截击而不是闪躲。因此，应最大限度地消除或缩短易受攻击的时间。而且，有时即使故意露出破绽，也应恰到好处，以能引诱对手上钩即可。

2. 对付动作不规律的对手

在搏斗中，当你面对一个技击动作没有规律和节奏的对手时，你的对手很可能会发动无意识的时间差进攻，以至一些没有预料到这一招的一些颇有经验的老手也会被愚弄。在这种情况下你可先保持一定的距离，当笨拙的对手为了打中你而把动作做得过火时，你再进行反击，而且反击之后要一直压制对手，并直至将其击倒不起为止。在这里，象李小龙这样聪

明的拳手，总是采取不同的办法与对手交战。他不仅会用直接进攻，还会用反攻来改变战术，也会对每一个对手改变距离和位置，以期控制对手，掌握场上的主动权。

3. 对付十分紧张的对手

在搏斗中，当你面对一个十分紧张的对手时，运用假动作应较为短促，以使紧张的对手更加不安。但是，不论对付紧张还是镇定的对手，自己都必须很放松，即学会善于利用自己的节奏，来使对手陷入混乱，然后再进行突然袭击。如此，当可使对手惊慌失措。一个拳手绝不能局一副无精打采的样子，应当在搏斗或训练中保持高速度，发挥高水平，还要想象在关键时刻能够随意加快频率。

4. 对付准备充分的对手

在搏斗中，当你面对一个做好多种准备的对手时，可在他向前跨步并以手发起攻击时，牵制住他，使其不能动，或者迫使他做出错误反应，以便给你的拳打脚踢制造机会。在这里，当对手扑过来时，李小龙先闪开他的打击，然后再趁他前冲过来未收住脚或在恢复原防御姿势的过程中向他反攻。而对手在完成进攻动作的短暂时间里，他的脚是不会再有其它动作的，这一点，你大可放心。

在某些时候，迫使对手穷于应付，使其无法恢复原来的防御姿势，并无法对付你的闪避和反击，这的确是很聪明的手段，但是你必须搞清楚，对手是否在利用假的截击在引你上钩。这一点，初习者需切记。另外，正确的选择时机和保持适当的距离，也是对付一个作好多种准备的对手的成功的关键。当双方间距较大时，对手一般是要想一下如何进攻的，这时，你就应向对手发起攻击，先声夺人，以求攻其以出其不意或措

手不及。

5. 对付矮个对手

在搏斗中，个子较矮的对手，一般都喜欢进攻逼近他的目标，以弥补其打击距离短的弱点。如果他很强壮，他会靠近你进行搏斗。如果遇到这样的对手，尽量不要与其做近距离的格斗，而应将防守的范围扩大，以此来破坏和限制他的技、战术的实施。而反击对手时，则需在能够击中对方的情况下才出拳，且攻击前先迫使其后退至绳边或角落，也就是别浪费力气在发空拳上。若对手先出拳，我方则在闪避的同时猛烈反击，而且击中目标时，就有足够的劲力贯穿对方，然而身体不可因此而过分前倾，以免被矮个拳手所利用。在反击过程中，象李小龙这样的拳手所总结出来的教训是，如何出拳"贯穿"对手，即在接触目标时，不仅要保持原有的速度，甚至要加速将力道贯入对方体内，使其因此而被势。

6. 对付高个对手

在实战中，高个子对手通常是动作较慢，但其打击距离大，力度较强。对付这样的对手，李小龙则先保持安全距离，再寻机靠近，而对付连续攻击又步步进逼的对手时，也需保持好距离，但却不要总是后退，因为那样做恰恰是对手所希望的，而相反应该迎上去破坏其动作的节奏，然后再施以连续反击。通常在贴近对手时，可攻击其下颚部位，但勿朝对方头部而发，即需瞄准其中线出拳"贯穿"对方。在接近对手时，双手应保持高抬，两肘贴近身体，并利用下闪和晃身及左右躲闪，来仔细判断对手防御的情形，等欺进对方内侧后，可用勾拳重创其肋骨或心窝，因为短而快的勾拳要较长而弧形大的攻击更易把握住时机。在这里，勾拳是建立在对人体构造的了解和其

杠杆作用的原理之上，它的每一击，均需用全身重量，以身体来打击对方。因为单凭手臂的力量攻击是不够的。而真正有力、且准、正确的出拳，是将身体之重量，以臂与肩为枢纽，先于臂而运至身体之中心线，去击倒对方。

7 对付防守型的对手

在实战中，当面对一个防守型的对手时，如果发动频繁的进攻，那是不明智的，正确的方法是，可先用假动作创造机会，然后再施以真实攻击。在这里，运用假进攻的目的，不是以此击中对手，而是让对手向某一具体的方位攻击，从而给你造成挡开打击和发起反击的机会。而且假动作不是向对手猛扑，它仅仅是以脚和身体的一些小幅度的动作促使对手做出反应而已。另一有效的方法是改变击中目标的时间，换句话说，也就是打出的拳在运动中要稍作停顿，并在短暂的停顿中，使对手手足无措，从而暴露其易遭攻击的部位。当你想压倒对手时，进攻的速度也是至关重要的，也就是速度必须超过对手，以便牵着他的鼻子走。

8 对付一个犹豫不决的对手

在实战中，当你面对一个出手或出脚后犹豫不决的对手时，可不失时机地冲上去，给他以新的迅速的回击，通常一连串的高位置假动作，可以使对手的下盘露出空当，此时特别是其膝盖和小腿则更易遭受攻击。

9 对付虚张声势的对手

在实战中，当你面对一个虚张声势或采取动作无法预料的对手时，可站在一定的距离上，当他要击中你的最后一刻再闪开。因为他的攻击是简单而直接的，故对付此类对手最有效的战术是截击或做时间差进攻。这种截击战术可以是直接的，

也可以是间接的，而且这种战术亦是截拳道中最难对付的防御战术。如果熟练地掌握了这种技巧，则几乎可以阻止任何形式的攻击。

第五节 配合攻击法的运用

在截拳道中，配合攻击法是指实战中的一连串的攻击相互连接，通常不止攻击一个部位。也就是说，象李小龙这样的优秀拳手常可由不同的角度发起攻击，而且他每一拳的姿势必可为连续出拳创造条件，即连环出拳的功夫越好，则越易击败不同类型的对手。

配合攻击法通常包含着连环的手与脚的攻击，亦是假动作、诱敌与真实攻击的综合运用。在这种情况下，常可找出对方的破绽、漏洞来加以连环的攻击。由于配合攻击是连环出招，所以通常使对方无法招架。在实战中，倘若敌我双方的速度、技巧相当，距离的判断能力亦同样的正确，而以简捷的攻击无法取胜时，就必须善用机会，以求优势。在这里，配合攻击法或许可以达到取胜的目的。攻击的手法、脚法练习的愈多也愈好，因为这样方可应付各种不同的情况而加以适当的应变。

在运用混合攻击前，还需先观察了解对方的可能反应。虚招必须能有效地欺诱对方。但是虚招的运用也要适可而止，而且混合攻击的动作配合越复杂，则成功得手的机会也会相对减少，而虚招过于频繁地使用还可能会给自己带来诸多不利。

在实战中，一个好手与初学的拳手之间的差别是，好手能善用机会做连环的攻击，因为他能运用其敏锐的知觉，并采取主动的攻击来进攻，而其拳打脚踢时的配合也是十分有计划

的。有些出拳方式亦可谓之连环攻击，倘若是在某些拳之后再发招的话，如右直拳后跟着左直拳，右勾拳之后跟着左直拳。倘先打一记直拳，再接着一记勾拳，相信此动作会十分自然。在这里，连环一拳的配合攻击法是十分常见的。且常是先闪身至对方内侧或外侧，并打两拳后再出一拳攻击对方头部。头两拳将可削弱对方的防御力，最后一拳可有效地打向对方的空门。在搏斗中，较优秀的选手总是不断地运动，以力图站在对自己最合适、有效的距离上。而且一般是刚好站在对手的攻击距离之外，并耐心地等待良机逼近对方，或在对手变换步子或位置中有可乘之机时发起攻击。攻击时，动作应该迅速、有力，并成习惯。等到对手明白你的动机，再进行报复或防守时，已经为时太晚了。所以，挥拳攻击的理想时机，是在对手大惑不解之时。

第六节　距离感的运用

在截拳道中，灵巧的踢腿和准确的技击技术，均涉及到正确判断距离的技巧。而且攻击目标的位置不是眼前敌人所站立的地方，而是对方可能躲闪的地方。因此，攻击前的瞬间，必须先正确判断敌我之间的距离，所以唯有正确判断敌我之间的距离，才能准确掌握住对方可能挪移的地方。如果敌我之间的距离判断正确，那么在对方攻击即将结束的时候，我方就能轻易地抓住瞬间的虚隙，予以致命的攻击。而两位技术熟练的拳手相遇，双方都力图夺取有利的位置，他们之间的距离是不断变化着的。最好的办法则是一直处于对手一拳打不着自己，而自己又前出一小步便可击中对手的位置上，这个距离不仅

取决于自己的速度和灵敏性，同时也取决于对手的速度和灵敏性。

截拳道讲求的是灵巧，所以你必须练习步法的灵活移动与距离的变化。在搏击中，你不仅要确保自己的距离感，并不时在自己距离的界线上绕动，以此扰乱对方的距离感。当对方被我方的动作困惑后，且无意间踏前时，可乘隙予以致命的攻击。也就是说，和对手之间的距离准确与否，取决于移步和步法技巧的掌握程度。

当你了解了对手的距离感特点后，就要适应它，在紧逼或后退中，都能做到恰到好处，以便寻找出招机会。在这里，步幅的大小，要随对手移步的情况而调整。象李小龙这样的擅用距离的高手，从来都不长时间地停留在某一点上，而是以不断的运动来迷惑对手，使对手错判距离。况且，一个移动着的目标不仅较难被击中，而且在运动中发起进攻要比从固定位置上发起进攻来得快。你可以不断地变换距离和节奏来迷惑对手，扰敌他对进攻或防卫的准备，并使其始终处于失去平衡的状态。李小龙在有效的运用距离时，看上去动作总是那样轻松自如，巧妙准确，当他冲向对手时，既能轻而易举地落拳，又能自由自在的离去，他似乎总能机智地攻击对手。还因李小龙对时机掌握得好，故其动作均准确无误，协调一致，从而控制了对手的距离感，打乱了对手的节奏。

在格斗中，两名拳手之间的站位距离，拳击手要比截拳道或传统技击手站得近。因为技击手是用脚踢的，而腿又比臂长，所以截拳道手到达目标的距离要比拳击手远一些。根据实际的运用，截拳道可分为远、中、近3种不同的技击距离。一般地说，当李小龙不知对手的技艺高低或攻击意图时，就采用远

距离，以图能试探和摸清对手的意图。而且防守时，聪明的拳手也总是远离对手，不让对手贴近攻击。因为，即使你的反应和动作都很快，倘若距离对手太近，就是挡开一拳也是困难的。先下手攻击的一方，通常占有近身攻击的优势。

在搏斗中，一旦你认为已摸清了对手的虚实，就可以出其不意的接近他，并达到中等距离，而且在此距离上你既处于对手的攻击范围之内，又能贴近他或出招攻击他。如果他能把握好时机，这也是一个较为安全的距离。象李小龙这样的技法娴熟的拳手，常会用花招来引诱对手缩短间隔和距离，直至对手难以自解其围。这种中等距离，还能做迅速后退或疾步后撤，以闪躲任何来拳。不过，李小龙并不推崇此战法，因为连续使用这种防守策略，将会丧失进行反击和主动发起进攻的机会。故在截拳道中，李小龙常常刚好退却到足以免遭攻击，而又能进行迅猛反攻的位置上。也就是较优秀的拳手总是在不断地运动，以力图站在对自己最为合适的距离上。而且一般是刚好站在对手的攻击距离之外，而耐心地等待良机逼近对手，或在对手变换步子或距离中有可乘之机时发起攻击。总之，聪明的拳手通常不是做前后的直线运动，而是力求成为一个变幻莫测，难以对付的目标。

近距离格斗，通常是做一次攻击或进行反击。这个距离，防卫是较难的，而且除非是你夹住了对手的臂。确切点说，优势在先下手的一方，也可以这么说 当处于近距离时，拳手如果擅长手法，那就能战胜用脚踢击的对手。在近身格斗中，你还必须用自己紧靠对手的那只脚去抵住对手的前脚，使它无法移动或起脚攻击。而且这一步应自动地完成，因为处在近距上，你的注意力将在很大程度上放在手法上，而非下盘。

当你对付一个具有良好判断距离能力的拳手，而又难以从正面实施攻击时，突破其防线或缩短双方间距的战术是：一连后退几步，而且步幅要不断减小或让对手先行动，因为他在向你扑打时，必然要缩短距离。在这里，后退是要让对手有个起腿的间距，有时这是李小龙既能让对手逼进又不能让其出拳击打的绝妙战术。如果对付一个具有良好距离感与判断能力的防御性拳手时，则可以一连前出几步，而且每一步应平稳、省力，聪明的拳手则能在前进一、两步后就退回，以引诱对手追近，如果他追击，就让他追一、两步好了，然后可在他提步向前迈动的一刹那，出其不意的猛然前出，截断其退路并施以重力打击。

下面再不厌其烦地重复一个运用距离的原则。

（一）攻击时运用距离的原则

1. 采用有效的技法去攻击最近的目标，需使用最长距的攻击方法去重创对手 例如侧踹腿与直拳等。

2. 不断地变化和移位，以便得到适当的攻防距离，并利用不规则的韵律来破坏对手的节拍、节奏，并保持自己的距离感，进而混淆对手的距离判断能力，并连续施以重力打击。

3 适时抓住对方在肉体上或精神上暴露弱点时的瞬间，把握住正确的距离，并伺机予以致命的一击，且攻击后应迅速恢复到戒备势，以便进行下一个回合的搏斗。

4. 勇气和果断力与速度是攻击时不可缺少的要素，如能在确保正确的距离之际，再附加上瞬间性的体能爆发和速度，必能如愿达成攻击，不过，这要靠平时的苦练所得。

（二）防守时运用距离的原则

1. 需灵活而正确的运用步法，并适时把握住打击的时机。

2. 防守时的姿势需正确，并能随时应付对手的突发袭击和发起猛烈反击，也就是使攻防成为一个整体，而不能脱节，以免因疏漏而反为对手所利用。

3. 正确判断对手攻击的有效距离，从而知己知彼，百战不殆。

4. 须时刻保持正确的姿势，并随时维持动作的平衡。

（三）敌我均精于判断距离之际

搏斗中的双方均擅于准确判断距离时，两人往往采取较远的防守距离，以保安全，那么，碰到上述状况时，到底如何缩短彼此间的距离，又如何才能免于遭受攻击呢，这些均是李小龙留给我们的研究课题。

为了解决上述问题，可在瞬间内扰乱对手的注意力，好替自己制造有利的机会。一般而言，扰乱对手心理和距离感的方法有下列几种：

1. 多次变换距离，借以扰乱对方的距离感。
2. 攻击较近的目标，借以牵制对手的行动。
3. 搭配一或两组组合攻击，以强化效果。

完成上述动作后再进行攻击，理应不会遭受痛击。



截拳道心理素质训练

心理学是研究心理规律的科学，现已成为 门独立的学科。在研究武术搏击的心理活动中，我们可以由此发现人的特定心理规律，使人们最大限度地发挥自身的潜能，此即为李小龙极力推崇心理训练的原因所在。

截拳道是 项技术结构简捷、实用，对抗变化莫测的竞技运动。在这项运动中，人的心理活动同样是极为复杂的，如果我们不能有意识地根据技击的特性来调节自身的心理活动，我们就无法适应这 竞技运动。而技击心理的研究，就是研究这种特殊状态下心理活动的特点及规律。

倘若拳手没有良好的心理品质，没有对截拳道技击术较为深刻的认识，他就不知如何进行有效的实战训练；如果对截拳道的实战特性没有 定的发自内心的情感激发，他就不可能具有 丝不苟的训练态度和积极主动的竞技意识；如果没有良好的意志品质，那么无论是训练，还是实战搏击，他都无法克服客观、主观的障碍，而表现出一种奋发的行为特征。因此，截拳道技击心理的训练与研究，对培养 个现代的优秀拳

手是非常重要的，因为我们已经看出，在截拳道的各个环节中，心理活动均是与之共存的。象李小龙这样的一流高手几乎无一例外地将心理训练纳入自己的训练计划之中，并通过心理学的科学知识来取得非凡效益。

据李小龙解释，截拳道的实战，本身就是一种矛盾，因为双方既要相互制约，又要相互利用，这时的心理活动，除了对抗者自身对自己的心理影响外；同时，对抗中的双方依然有心理上的交锋。这就是技击运动心理学的独到之处。而且，象李小龙这样的具有良好心理品质的对抗者，不但可以在对抗中充分发挥自己的技、战术水平，同时还可以利用自己的心理优势去影响和控制对手，这就是技击心理学的现实意力。另外，针对截拳道实战训练和竞技对抗中存在的心理素质问题，我们可以从现代武术对抗中个人使用技术的方式，及对实战搏击的适应能力、情绪稳定的程度，技术水平的发挥，突发情况的应变能力等现象，来分析和判断一个拳手的心理素质如何，并以此来讨论和认识自我心理状态，并根据对主要心理问题内容的分析，来构成一个认识技击术心理步骤的模式。

截拳道心理训练的内容包括：截拳道心理活动的分析、身体素质训练中的心理学基础、截拳道实战技术中的心理学基础、截拳道战术训练中的心理学基础、自我心理状态的认识与截拳道心理素质的训练等。现分别介绍如下。

第一节　截拳道心理活动的分析

在运动心理学中，气质是指人的较为稳定的个性特点，这主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的稳定以及动作的灵

敏或迟钝等方面。该气质在技击实战中表现为情绪积极沉着，对全局有控制欲望；还能够适时地以自己为中心，不受对方的情绪所影响；而且善于制造攻击机会，被动时亦能冷静处理而不失控，对技术的使用条理亦须清晰，并于稳中求胜。这都属于截拳道对抗心理的评判依据。

前面我们已经对心理活动的类型做了简要的分析，下面我们将讨论截拳道中在心理活动所支配下发出的不同行为的方式，使我们对实战过程中出现的各种类型有一个总体了解，从而为我们临场实战提供参照依据。在李小龙以下的论述中，我们要求拳手需能随着对各类型心理活动的分析，在自己的头脑中做一些自我解析，使自己能够更快地进入一种实战对抗的心理领域，以便得到快速理解与运用的效果。在截拳道的心理类型中，主要有进攻型、防守反击型和力量速度型等几种。现详细介绍如下。

（一）截拳道的进攻型心理

在截拳道的训练中，属于进攻型心理或者说是进攻型气质的拳手，通常会表现出快速、猛烈、强劲的攻击意识，他亦会企图在短时间内压制对方，进而取胜。其优势在于能较充分地发挥自身对抗心理素质的优势，并在技术上敢于使用自己的技术特长，但需对技术特长的发挥具有自信心。其缺点或不足之处是，求胜心切的心理冲动容易造成技术实际使用的粗糙；另外，对全局的考虑亦缺乏整体观念，使体力分配缺乏计划性。根据李小龙的解释，进攻型心理的运动行为，是一种快速参与，而容易忽略对手优势的主体心理亢奋的行为，在实战中，这种心理是可取的，但一定要避免盲目无效果的攻击，以

免被对手利用。

在截拳道中，进攻型的心理往往能使拳手在赛前精神饱满，欢悦乐观，充满自信，并渴望在比赛或对抗中取得优异成绩，故其自我感觉良好，情绪稳定。且愈战愈勇，不知后退，也就是富有竞争意识，以图力争超过对手，打出好成绩，夺取好名次，这与拳手的直接动机是紧密相连的，而动机正是愿望的基础。

（二）截拳道的防御反击型心理

在实战中，这种类型的拳手，能较为冷静地应付场上发生的情况，其心理素质稳定性较好，对技术的实施首先考虑效果的优劣性，然后才是择机付诸于实际行动。在截拳道的对抗中，这种拳手的优势在于能较好地以己之长克彼之短，在技术对抗时，侧重于防守后的进攻，但不一味地凭借防守制敌。其不利因素往往表现在保守或消极现象时有发生，而缺乏控制全局并发展节奏的心理冲动。据李小龙解释，在实战中，防守反击型的心理素质是一种较好的心理素质，运用这种心理的拳手，往往技术运用灵活多变，即以多变的技术来造成对方防守技术的失误，实际上就是遏制对方的攻击，因为这样就克制了对手的技术特长。在具体运用时，防守反击型心理素质的拳手还要善于创造使对手露出破绽的机会，不断地使对手降低或抬高他的双手，或引诱使他在姿势上露出一个容易挨打的破绽，然后再击出你的爆炸似的一击。相反，你也应该经常提防着对手所给予你的致命的一击。而且当你的对手已经负伤或精疲力竭时，这时不论你打出多么漂亮的拳法也不能引以为荣。因为李小龙认为，最有价值和最富有诗意的一击，是通

过技艺和计谋而击倒对手的一击。另外，还有一个计谋也是可以考虑的：如果你是一个善于防守的拳手，你则应设法使你的对手作毫无意义的消耗，并需预料到对手每次拼斗的高潮，以逸待劳到最后，然后再给予他如你所希望那样的沉重打击。

（三）截拳道的力量与速度型心理

在实战中，这种心理类型的拳手，总想在很短的时间内将对方完全制服，故表现出了力量、速度型的心理活动倾向。但这种类型通常表现出耐力不足、灵敏性较差和容易急躁不安等。该类型的对手在对抗时，应善于利用自己的优势，抓住机会实施攻击。而且在实战中不易使自己的心理情绪受对手影响，并能合理分配自己的体力。但还应加强自身的耐力训练。针对这种对手，李小龙认为切勿急于求成，要灵活运用技术，破坏对手发挥力量、速度的条件。

在实际运用时，作为一个力量、速度型的拳手，你的任何一拳都可能击倒对手，但是你必须合理的分配力量，要保持首尾一致的体力和击打的准确性，因为击倒对手的一拳，只需要适当的力量和准确性就能取得这一局的胜利。你甚至可以用你有力的打击去突破对手防守带上的“裂缝”。而且在搏斗中，你必须保持高度的注意力，因为这是面对面的战斗，如果你在最初的几个回合中确实观察和摸清了对手的底细，那么你才可能控制住战局，并且你也可以设法诱使对手产生这样一种错觉，使他认为他已经摸清了你的底细，而其实是你故意装出的，使他误入圈套，亦即出其不意的制造一种假象，诱惑对手失去常态和放松防守，然后击出你有效的、足以致命的一击。这就是李小龙的秘密武器。

（四）截拳道的智慧型心理

在截拳道中，有关智慧型心理素质的拳手，总的来说，就是在恰当的时候击出恰当的拳，这是一种计谋，一种智慧。同时还要善于研究和观察对手的步法和反应，要摸清他的规律、速度和节奏，不要怕挨打，要勇于接近，要灵活的阻挡和闪躲对手的打击，并予以准确的还击。当然这种准确的打击是离不开长期的刻苦训练和实战练习的。即利用对手的失控予以打击。而且不论何时，当你出拳之际，应是对手失去平衡和极易挨打的时候。此时应立刻抓住战机予以还击，而且这纯粹是一种反应，一种强烈的进攻意识，因此你要变得象一台发拳的机器一样，见空就打（李小龙语）。

李小龙还告诫拳手，不论你多么强壮，都不要和对手使用蛮劲，一俟时机来到，即刻打出你全部力量的重拳。这是因为你的对手已经和你的力量与拍节和了拍。他对你这突如其来将他击倒的重拳或重脚简直摸不清头脑。绝不要因为对手击中了你一拳，你就还他一拳，这种毫无策略的报复是没有价值的。而且象李小龙那样的不动声色的表情，还将会挫败对手的锐气。对手不论用多重的拳击中了你，你都要忍住疼痛，毫无痛苦表情，装作什么也没有发生的样子。功夫之王李小龙在擂台上或绳圈内就总是保持着那么一副类似史泰龙般的毫无表情的面孔，并且从未超越过这个范围。他努力压制住自己的情绪。将情绪置之度外，这就是他无敌于天下的秘诀。他就是依靠这种内在的力量，成功地制服一个又一个对手。

据李小龙说，在心理上给予对手施加压力的最佳策略是，当打过几个回合双方均竭尽其力感到疲倦时，下一个回合的

预备铃声一响，对手还坐在凳子上时，你就应该立刻跳起身来准备战斗。这样能使对手在心理上感到你是精力充沛的，而他已经疲乏不堪了。李小龙还有一种惯用的方法是在临近一场比赛前练习的时候，应趁体育记者应邀前来采记之际，故意在记者面前装出体力不济和技术平平的假象，让他把这些假象都记下来，并发表在报上，使你的对手深信不疑地认为你是名弱拳手，而在比赛中掉以轻心，最后吃大亏。

第二节 截拳道素质训练中的心理基础

在截拳道的教学与训练中，技击技术学习的快慢，训练水平的高低，比赛时发挥的好坏，心理因素将是一个重要的甚至是决定性的变量。因此，拳手掌握和了解技击心理学的基本知识并将其运用到实战训练或对抗比赛中去是十分重要的。因为，它可帮助拳手从心理角度去制定短期目标和长期计划，并且做到系统性、针对性，又能为拳手提供解决赛前的心理困难和情绪障碍的方法，并提高他们的临场的心理应变能力。

现将关于截拳道技击心理学的一些基本理论和知识介绍如下，供拳手参考和学习。

（一）力量素质训练中的心理基础

截拳道素质练习中的力量训练，首先是技击爆发力的锻炼，其次是力量耐力。根据李小龙对力量训练的原则及其生理机制的要求，无论哪一种力量练习都要采用疲劳前重复最大重量的负荷手段来完成。这样才可能有针对性地使爆发力、力量耐力得到相应发展。但要想多次重复自己的最大负荷，先决

条件是心理上的努力。它是指拳手为克服困难而自觉地使自己的身心处于紧张状态。但在力量练习的心理基础中，仅有意志是不全面的，还必须有坚定的信心和高度集中的注意力。我们知道，一个人潜在的力量并不是每时每刻都能发挥出来的。据李小龙解释，要想使潜在力量变成现实的动力，还主要取决于神经系统的调节和改善。因为信心的增加和注意力的集中，可促使中枢神经对运动神经发放更多的神经冲动，而动员更多的肌纤维参加工作，久之就能超量恢复，从而增加力量。

李小龙认为，在意志努力的基础上，还要进一步发展顽强性等意志品质。因为拳手在力量练习时必须有明确的目的和确定将要完成的负荷重量，由此可以引发更大的力量，而坚定顽强的品质则是保证完成任务的必要条件，尤其是当完成极限或次极限负荷练习来发展最大强度的力量素质时更是如此。当一个拳手有了明确的目的，并有为达到目的而坚持不懈地克服任何困难的精神时，那么他就能自觉地吃苦耐劳地去完成任务。当然，力量训练需要这些意志品质，而这些意志品质又是在训练中逐渐培养起来的。另外，当进行每组的最后一、二个或最后一组的练习时都得咬牙坚持，这时拳手的脸上甚至会出现痛苦的表情(须尽量克服)，但这正是克服肌肉的酸胀、疼痛而表现出来的意志努力。

(二)速度素质训练的心理基础

在截拳道技战术训练或实战中，均需要拳手有良好的速度素质。而且速度快是技击训练中的一个决定性因素。截拳道技击运动的速度心理有两个含义一个是对拳手运动速度的感知；另一个是自身运动速度和对它的知觉。首先是感知的

精确性，研究表明人们往往习惯于用时间作为估量运动速度的参数，因为它比空间的要准确。因此拳手须学会善于精确区分微小的时间间隔，并学会在意识中感知每拳之间的时间间隔。这不仅是关系到防御对手的进攻以便反击，还是提高自身动作最大频率的心理前提。除上述因素对自身速度及知觉有影响外，还有动觉的发展，即对本体动作速度的知觉能力。这对发展速度素质是很重要的。

另外，李小龙还要求拳手需随时集中注意力，这样可以加速技术模式的形成，并熟练而果断地运用许多已掌握的技巧去解决面临的问题。

第三节　截拳道技术训练中的心理基础

在截拳道中，拳手在长期专项训练和运动实践中会形成与发展成的一种精细的主体运动知觉，叫专门化知觉。它能对场地、运动媒介及时空特性等客体，作出高度敏锐和精细分化的识别，并具有专项特点，它不仅包括对拳手自身与对手间距离的判断、识别，还有对本身动作之间及活动范围的认识。我们知道，防守时，避开对方攻击锋芒的距离越短越好。例如，象李小龙这样达炉火纯青的技击高手，往往避开拳锋只有几毫、之距，这时对手的空当便暴露无遗，即可由迅猛的攻击者在瞬间变为被动的挨打者。可以说，这时的反击成功率极高。在拳手主动进攻时，要求拳手在变换步法、拳法、身法、腿法等每刹那间保持与对手的最佳距离，做到进则能攻，退则能守。这种运动距离，即能保证拳手进攻时能够贯彻战术意图，达到击中对方时力量最大；又能保证躲开对手的反击，而进行第

次打击。可见精细和敏锐的距离感觉是截拳道技术、战术中最重要的心理基础之一。

在拳手进行初期训练时，可以加强对视觉的主导作用。如对镜子练习或看教练示范等，使他有意识加强对自己技术动作的控制。另外，语言的提示，也可以帮助拳手对运动的感觉、距离感和运动反应的区别。在正常的技击训练中，视觉总是处于支配地位，但在大脑皮层中则是外部感觉起主导作用。因此，视觉便感知不到肌肉活动，那么也就缺乏意识控制，而导致动作之间互相干扰，随之产生的细小错误动作本人亦很难察觉。对此，我们在进行截拳道的技击训练时，可暂时排除视觉作用，使内部运动分析器的活动上升为主导地位，即由动觉代替视觉执行调控任务，这样可加快运动知觉的形成并改正错误的技术部分。待有了正确的空间定向和运动知觉后，再和陪练一起进行单个技术动作的练习，直至进行实战攻防练习。当然在限制视觉练习时，可采用李小龙所惯用的看与不看的方法交替进行训练，并不断检查反馈，加速正确动作的形成。

另外，李小龙在教学中还经常运用的一种进行实战心理训练的方法是，让拳手在完成技术动作的过程中，始终保持头脑中知觉形象的完整和清晰，并通过对动作的知觉预测来校正自己的技术动作，而且这种知觉的预测是在思维的帮助下进行的。这样，拳手在一出手、一进步时便可立即感到其效果如何，而且一旦根据预测感到节奏不对或距离不当，以及受对手假动作欺骗时，可立即加以调整。值得注意的是，这种调整是以对动作和成败关系正确反映为依据的，是在知觉和思维基础上进行意识监督的结果。而且通过这种途径形成的运动技能、实战技巧均可受到人的意识控制。这样，拳手便可借此

提高和发展运动时空知觉和距离感速度。同时拳手在训练中对自己每一次防守、进攻的结果之优劣与否的预测就越来越准确，那么他对自己与对方的距离和判断对手的每一细小动作，以及自己出击的力量、速度、节奏和动作幅度的知觉也越来越精确。

在截拳道的技战术训练和比赛中均需要拳手有良好的心理品质。因为截拳道是一对一的对抗项目，它对注意的范围要求比较狭窄，但这有利于注意力的集中，那么拳手在紧张激烈的打斗中就不会为场上热烈情景所分心，不为自己内部念头或情绪所动摇，而能专心致志地注意对手的一举一动，并适时做出相应的技击动作。在双方对峙时，如注意的中心在对手身上，那么拳手就应用边缘部分来监控自己的移动步法，并始终保持高度警惕。不过据李小龙说，在激烈的搏斗中，欲将注意力分配给内部心理活动比较困难。而这些内部心理活动又恰恰就是调控自身运动、活动的执行者。如果有时拳手在急躁、愤怒、恐惧等消极情绪的支配下，而表现出鲁莽和发挥不出自己应有的技战术水平时，是因为拳手没有注意随时调节自己的情绪、意志等心理活动至一个适宜水平，而让自己整个身心都处于不良情绪控制之下，而且拳手本人可能还未意识到。由此可见拳手缺乏各种对对象的注意的合理分配，这样也就会给训练、比赛带来不利影响。

在三局(或五局)制的比赛中，如拳手的注意力始终高度集中，而不能有丝毫松懈，这就容易产生精神上的疲劳，或者有时刚刚遭到打击，注意力还在疼痛部位，而且头脑中还有刚才遭到打击的印象，这些都可能引起实战意识的下降，甚至分心等，以至产生一系列不良后果。但有经验的拳手会从对手的

眼神中看出这一点，从而把握住攻击对方的最好时机。

截拳道实战技术训练中的心理素质可通过下述训练来得到发展。

1. 拳手要掌握技、战术的内部规律，并加强对动作的预测，提高反应预备期的准确性。这可表现为能够细微区分动作的幅度、力点、方向、速度、节奏、以及自身肌肉用力等运动感知的清晰性，从而在打斗中花最少的力气取得最大效果。

2. 拳手要善于积累对付各种攻击手段和反击的技、战术，这样在反应过程中或时机来临时，就可以迅速选择有利的打击动作，从而做到招无虚发。如果你遇到对手的打击时，那么心理定向则不应是"复仇"的莽撞行为，而是要更加机敏地躲闪，以便寻找对手的空当并发起猛烈的反攻动作。

3. 拳手还要努力提高神经活动过程的灵活性，即神经传导的起止速度和兴奋与抑制转换的快慢，但这和拳手的神经类型、顽强的意志有关。另外，拳手还须提高技术动作的合理性，特别是动作之间的衔接要紧凑、简捷、实用。例如，一个动作既是躲闪动作，但又是猛烈攻击的开始，也就是在实战中无论发起攻击还是防御，都不得给对手以喘息、闪避或换招之机，否则会反为敌所利用。

第四节　截拳道战术训练中的心理基础

在截拳道或任何功夫中，当你与敌进行殊死格斗时，除了要全面运用技击的技巧和战术外，还要运用技击的心理战术来战胜对手，在这里，截拳道的实战心理战术是指技击对抗的谋略，亦即李小龙所谓的计谋与策略。从心理学的角度讲，谋

略或战术亦是一种重要的心理活动，它是实际打斗活动的智慧保证（李小龙语）。它由意志表现、自信力与抗干扰能力等因素构成。

据李小龙解释，截拳道技击心理战术的运用，在与敌相持阶段和实战阶段都表现得极为明显。若能正确地运用好实战的心理战术，就能使拳手充满对格斗全力以赴的决心和自信力，更能敏捷地观察、判断出敌人的意图。所以只有头脑冷静，精力高度集中，并清楚地知道怎样有效的运用技术和战术，才能充分发挥出最佳水平。相反，如心理战术运用得不好，那么运用技术时就会紧张、焦虑、惊慌，从而造成忙乱、精神失调，攻击也打不准，而且暴露出的身体空隙也大，给对手造成了可乘之机。在这里，有的拳手可能会问，实战中应采取什么样的打击动作和技击战术，才能更有效地重创对手、制服敌人呢？截拳道技击心理战术就是要在一瞬间完成上述使命。在这一瞬间，拳手可能有时意识不到心理战术的形成过程，因为格斗时所采用的各种技击动作都是主观动机作用于客观对象的表现。所以进行实战搏击时的心理谋略应是技击合意性与合理性的有机结合与统一。所谓合意性，按李小龙生前的解释是，就是拳手自己在主观和心理愿望上要达到保护自己并打击敌人的目的，而所谓合理性，是指拳手自己所采用的技击动作要在攻防、格斗方式等方面要符合当时的客观条件。在这里，李小龙举了一个例子，如对手善用腿法攻击，那么你在主观上就要决定靠近敌人，并迅速用手法或摔技将敌击翻在地。当有了这一主观愿望后，就要冷静地观察分析此时的周围环境及对手的一切情况，并利用敌出腿后收腿的一瞬间，采用灵活多变的步法贴近对手，这样就可以实现上述将敌击倒的目的。

实战中的心理战术运用，从本质上说就是主体意识到自觉的心理活动。那么怎样正确运用截拳道的技击心理战术，以确保在搏斗中技术的正常发挥，李小龙的回答是：

1. 拳手要善用呼吸来镇定情绪

在技击训练中，如拳手情绪紧张，且呼吸短促，心理负担加重，这样就会影响技术的正常发挥。因此李小龙经常教拳手采用有节奏的深呼吸，来使情绪保持镇定。这样还能给对手造成心理压力，也就是要从心理上先战胜敌人。

2. 优秀的拳手要善用变换技法来调整心理和情绪

李小龙要求自己教的拳手在实战中要运用不同的速度、频率、幅度、力度及步法变化来调节人的心理活动与情绪，当然这亦是一个新课题。李小龙之所以要求拳手这样做的目的是，在实战中，各种情绪的产生总是伴随着人体的内部器官和骨骼肌肉的变化。因此，情绪紧张就会造成心跳、脉搏加快，从而可能导致重心不稳或动作变形等。此时拳手可采用幅度小而多变的击法来使重心得到稳定，使紧张的情绪亦稳定下来，从而正常发挥出自己的格斗技术。这种技法的变换对于调整情绪，适应剧烈的实战搏击的需要是非常重要的。

3. 拳手要善于自我暗示以协调动作

在截拳道的教学与训练中，李小龙所谓的自我暗示，就是拳手要有意识地让自己去做什么或不做什么。通过自我暗示可以增强战胜对手的信心。因为有了这种信心在实战搏击中就敢打敢拼，甚至发挥出超水平。比如李小龙在与对手交手之前，便暗示自己，我一定能战胜对手，我有充分的把握。有了这种自我心理暗示后，就能消除交手前的呼吸短促、情绪紧张，以至于引起动作变形等情况。在实战中，自我暗示没有一个固

定的统一方法，因为不同的对象和不同的阶段所要产生的心理作用效应不同，因此只有通过实战对抗的反复实践并加以摸索，才能得到提高。

第五节　截拳道自我心理状态的认识

在截拳道中，由于训练和比赛的性质不同，以及拳手对它们的认识不一样，由此而产生的情感体验，既有共同点，也有不同之处。而只有通过对自我心理状态的认识和分析，才可能在一定程度上对自己的素质有所评价，也就能在训练中，做到抑其短、扬其长。首先，拳手可从自己的性格、情绪特征等方面来分析自我心理，这也是认识自我心理的一个重要方面。因为李小龙认为，一个人情绪状况的好坏，可以在一定程度上制约一个人的行为。下面就谈谈李小龙对自我心理状态的认识，望拳手能从中有所启发和认识。

1　自我支配情绪的稳定性

在实战中，自我支配情绪的稳定性反映了拳手个人情绪的起伏和波动的程度。而且截拳道又是对抗性很强的运动项目，因此拳手往往要在极度心理紧张和生理疲劳的影响下完成各种战术动作，而且对手也在思维，他亦可能随时变换行动策略等，如果拳手能够准确地预测对手的意图，就可以节省大量体能和神经能量，找出破敌之术，那么战术思维也就更加富有成效。所以，拳手能否做到情绪稳定，是提高截拳道技击技术和比赛成绩的重要因素。有些优秀的拳手能在获得好成绩后，仍不断总结，努力进取，勇于创新和开拓，并敢于向传统观念挑战，李小龙的成功便是一个典型的例子。而有些心理素质

差的拳手则会因一时失利，就灰心丧气，结果前功尽弃。在这里，情绪便是前者得以稳定发挥的表现，后者则是情绪稳定性较差的反映。

2. 拳手自我支配情绪的强度

在截拳道的教学与训练中，拳手自我支配情绪的强度主要表现为身体受到外界刺激后，这种刺激对本身影响的程度如何，以及自我控制这种影响的程度如何。例如，昂扬的斗志和振奋的精神，可以提高拳手的反应速度、知觉敏锐性、战术思维的敏捷和有效性，更可发挥身体的巨大潜力。相反，恐惧、过分激动或冷漠等消极情绪，会使拳手注意力涣散，反应下降，距离感消失，战术思维贫乏和具有局限性。而且无论在体能训练，还是技、战术训练中，拳手都会感到几种或某种混合情绪在内心得以体验，并支配着自己的行动，而比赛中的一些特殊条件和情况，如比赛的任务、规模、个人比赛动机及个性特征、双方的实力对比等，使得竞赛中体验到的情绪强度和激烈程度比训练时要大得多。而且这时无论是积极的还是消极的情感体验所产生的对行动的影响，也比训练时要深刻而强烈得多。例如，当比赛进行到白热化程度，拳手的情绪便会达到一种陶醉状态。在此影响下，拳手的注意力高度集中，反应极快，战术思维异常活跃。即使身体疲劳甚至疼痛，也会全然不知。这些现象，在训练中一般是不会出现的。再如一个新手第一次参加重大比赛，往往会产生过分激动的情绪状态，这时他表现出运动感和知觉迟钝，反应缓慢，没有预测能力，平时非常熟练的动作这时也变得僵硬、不协调。因此在训练，尤其是比赛中，应将紧张、激动的情绪调整到一个适宜的水平，因为过强或过弱都不利于技术水平的发挥。

3. 拳手自我支配情绪的把握性

在截拳道中，自我支配情绪的能力反映了情绪对人的行为影响及人的自身把握水平。这些情绪具体表现在一堂训练课或一个训练周期中，并以某一种情绪主导心境。而在比赛中，有人在赛前或赛中紧张得不能自制，并伴随着多种不良情绪；有些拳手的情绪随着比赛时程的变化起伏不定，有时会为刚刚打中对手而兴奋不已，但又会因被击击而惊恐不定；有时也会因裁判的偏袒而感到愤怒；又有时因对手的突然失误而感到狂喜等等。由此可见比赛或打斗时的情绪种类很多，且极易变化。但他影响到机体的变化和技、战术的发挥。所以，培养拳手稳定积极的情感是很重要的。另外，用理智控制消极情感，学会经常检查自己的内心体验，不做情绪的奴隶，而是做情绪的主人，才能使良好的饱满情绪为训练比赛服务。

在对抗中，有的在结束一局比赛后，能利用休息时间很快地控制场上的亢奋情绪，并进行积极休整，以准备进入下一回合的比赛。有的虽说场上亢奋不足，但下场后仍无法控制情绪的亢奋，从而不能进行积极的调整，表现出了自身控制能力的不足。所以说，比赛中能否达到自如地控制自我，也是打斗成败的关键。实际上，我们应该积极的总结在学习技击技术中失败或失误的教训，并分清主次，而不是急于否定自己。在练习中更要及时调整训练方法，这样才有利于对情绪的把握与自我控制。

第六节　截拳道的心理训练

在截拳道中，通过心理训练可以培养个人自我控制的能力，并能在训练过程中，对自己的行为有较为客观的自我评价。实战训练中的心理训练是相当重要的，它可以使我们的训练，从人的心理上有一个互补性的积极效益，这是现代技击训练中逐渐引起重视的训练内容。为了使习者能更好地学习和掌握实用心理训练的内容和方法，使之达到有目的、有计划的训练，我们将按照李小龙所制定的训练方法来分别给予指导。

（一）截拳道身体训练中的心理训练

在进行心理训练时，需要通过对技术动作的想象，才能对技术有较深化的理解，或创新现有技术。掌握技术需要具备一定的身体素质，如没有力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的保证，很难完成对技术的训练，而所谓"力不从心"，"心有余而力不足"的说法，说明了身体素质的重要性。

照李小龙要求，身体训练中的心理训练，可分为三个方面去练习，它们是暗示与放松训练、自我意志品质的训练与集中注意力的训练。

1. 暗示和放松训练

这种训练是通过语言暗示(包括他人或自我的)，来调节本身植物神经系统，使肌肉和神经得以放松的方法。另外，李小龙还常在肌肉放松的同时或稍后，再默念一些包含一定愿望的"语言"，来达到自我动员，振奋精神，使机体处于最佳状态的目的。其具体练习方法是

(1)开始时，可舒适地坐或卧，待姿势确定后，应尽量使心绪安静，并自我暗示，如"我非常安静"等。同时还要调节呼吸器官，有节奏的呼吸，使之更加深沉、安静。

(2)需对心血管系统施加影响。通过这一步的暗示练习，来调节心率。可采用的暗示语有："我的心脏跳得均匀有力，我的心脏有节奏"。而且在默念的同时，还要感觉到自己的心脏正有节奏的跳动。

通过上述活动，能使拳手有意识地调节肢体由呼吸进入内脏、及心率和大脑的活动状况，从而调节植物性神经机能，使肌肉放松，并消除疲劳，解除紧张，直至达到储备生理、心理能量的目的。对要参加比赛的拳手来说，不仅要学会控制肌肉的放松，调整兴奋和抑制的平衡状态，还要动员拳手身心全部潜能，更好地进入竞技的状态，从而使拳手处于精神振奋和神经肌肉的积极状态。然后可转入自我动员。自我动员的暗示语是："我的整个身体得到了很好的休息"，"我积蓄了力量"。"我的自我感觉良好，我要去参加比赛去"等等。反复几次后，会感觉轻松，精神振奋，接着可再结合准备活动，使机体进入高度积极状态，且全身有劲。

2. 自我意志品质的训练

在截拳道中，进行自我意志品质训练的目的是为了发展和完善并实现自我意志行为，培养不达目的决不罢休的顽强精神，并努力去克服在自我行为中所出现的各种偏差性问题。特别是拳手到了最艰苦的时刻时，如体力不支，并受到连续打击，仍然毫不畏惧，这样勇敢顽强地战斗更需要巨大的意志努力。所谓意志努力，是指拳手为达到目的，克服困难，自觉地使自身的身心处于一种紧张的能动状态。在这里，意志努力的程

度大小与克服困难程度的大小成正比。而且克服的困难越大，所需的意志努力程度就越高，也就越能表明他具有坚强的意志品质。

在进行意志品质锻炼时，李小龙要求拳手首先要为自己制定一套训练计划，该计划的主要内容包括速度、力量、耐力的练习，并定出各项训练所要达到的指标数。而且计划要首先符合自己的实际情况，因为标准过高就可能达不到，标准过低亦达不到心理训练的目的。根据李小龙的要求，当拳手完成一个阶段的训练计划后，还可以重新再制定新的计划指标。但重要的是在完成每一练习时，必须按要求达到计划指标，特别是在训练困难的时候更要把握自己而坚决完成计划，而不应出现拖欠训练内容的现象，否则难以培养出良好的心理意志品质。当然面对同样的外部困难，往往随着拳手心理特点不同而有所变化。而且一个具有坚强意志的拳手面对困难可能会习以为常，并不需要用很大的意志努力就能克服，而有的拳手可能会望而生畏、退缩不前。

根据李小龙的训练计划，培养意志品质可从以下几方面着手。

(1)培养拳手具有远大目标和道德情感。个人目标越远大，理想越崇高，则越能在行动中表现出意志力。而道德情感又是意志的动力，它可以促进意志的形成和发展，使意志更加坚定。如果拳手在场上能正确地瞬时判断，坚不迟疑地采取行动，是克敌制胜的最佳措施。

(2)拳手需在训练中和比赛中磨炼意志。因为训练和比赛经常是在各种内外交困的情况下进行的，所以教练员可以有意识地激励拳手树立克服困难的信心。而且在克服困难的过

程中，还可以有效地培养拳手的独立、勇敢和果断等意志品质。据李小龙解释，对于一些意志品质较薄弱的拳手可采取下列措施进行锻炼。

①激励法 教练员应介绍和宣传拳手们所尊敬的优秀拳手的坚强意志，以激励他们产生仿效的愿望，并付诸于实践行动。而且还可通过大强度、大密度的训练来刺激机体，使之能承担更大的运动量，使意志得到不断磨炼。

②诱导法，即教练可人为地设置一些困难条件，来培养拳手克服困难的信心和决心。

③强制训练法 即教练通过一定的管理和训练手段，要求拳手完成各种任务，并培养拳手严格的组织纪律性，加强其责任感，使其在关键时刻能冲得上。而且在遇到危险和障碍时，仍能毫不迟疑地行动，因为真正的勇敢总是与意识到困难和危险相联系的。另外，勇敢和信心也分不开，只有相信自己的力量，相信自己的行动能成功才会毫不迟疑地去行动。面对困难，勇敢可以使拳手调动自己一切潜在的力量，克服身体和心理上的阻力去坚持战斗，直至最后夺取胜利。

(3)意志的自我培养。在截拳道的训练中，要将外在的严格要求变为内部的性格特征，主要还是通过拳手的自我培养、自我教育才能起决定性作用。在意志自我培养中，李小龙要求拳手需注意以下事项：首先在训练或比赛时要自觉地养成自我监督、自我约束、自我才难的习惯，并注意批判地评定自己的优缺点及意志的强弱。再者，欲掌握意志自我培养的原则那么无论干什么都要有一个明确的目的。并需善于预测自己的行动结果与效果，检查自己的行动还有哪些不完善的地方以便改正。

3. 集中注意力训练

据李小龙所说，在实战训练或比赛前及比赛中，人的注意力很容易受到主、客观条件的影响。因此保持注意力的高度集中，是比赛获胜的重要条件。而且注意力的分散，往往是情绪波动，杂念过多，或是精神和身体的疲劳，以及对比赛环境不适应等原因造成的。但从注意到集中，必须通过一段时间训练，并加强注意稳定性，提高抗干扰能力。

而且进行注意力训练的目的，是为了加强自我心理活动对一定事物或活动的指向和意识集中。在训练时，特别是在完成一次最大负荷练习之前，必须完全摆脱所有其它别的刺激，其中包括摆脱掉练习的困难性及练习的危险性的想法和不能完成动作的可能性与可能产生的错误等种种想法，而应把心理活动放在默念动作要领上。这也是培养拳手注意力集中和情绪稳定的绝佳手段。

李小龙经常采用的锻炼注意力集中的训练方法有：

(1)培养拳手对技击运动的浓厚兴趣和良好动机。这样将有助于训练、比赛时的全神贯注。而且，欲有效地培养注意力，还应把注意力集中在如“丹田”这样的部位或内脏器官上，使得外界事物对自己不起或少起影响作用。

(2)在日常生活中，拳手办事要有主见，并贯彻始终，尽可能减少暗示性，且逐渐养成习惯。

(3)拳手还要利用念动训练法来培养自我注意力的转移。例如，可用暗示语来调节“我的身体得到了很好的休息”，“我积蓄了充分的力量”，“我具备了惊人的速度”，“我的全身肌肉强健有力”，“我自我感觉良好”等等，从而使机体进入高度积极的状态。

(二)截拳道的技术训练中的心理训练

在截拳道中，心理训练根据实际情况可分为4类练习。它们是：运动感觉的训练、思维品质的训练、模拟训练和重现表象的训练。

1. 运动感觉的训练

据李小龙解释，运动感觉训练的目的，是为了提高身体运动时位移状态感、对周围物体的距离感及物体移动时的感觉能力。在许多拳手中，我们发现在学习掌握技能、提高技术、临场发挥等方面存在认识过程的差异性。如有的人善于观察，记忆好，对别人的优点过目不忘；有的人勤于思考，即用"脑子去打"。这些性格中的理智特征的形成和发展与运动感觉的训练及教练的平时训练、指导方式、训练环境和队友影响以及自身的个性特点有关。技击运动所需要的运动感觉能力，是在一般能力的基础上发展起来的，并有着自己的一些特殊方面。而技击运动要求拳手有极快的反应和起动速度，精细的距离感，良好的注意力分配，转移能力，有效敏捷的战术思维。这些都可通过实战训练、打斗比赛来获得。在训练时，拳手可通过运动中的腾空飞脚和步法等，提高身体运动时的位移和空间感觉，强化对物体距离的感觉能力。

以上介绍的是常用的基本训练法，在运动实践中教练员和拳手也可以根据个人的具体情况，灵活加以运用或创造更好的方法。

2. 思维品质的训练

在截拳道中，拳手进行思维品质训练的目的是为了提高对技术训练的分析能力，培养自我对事物感性认识上升为理

性认识的过程和结果。由于训练、比赛需要实施一系列的技术、战术，而这些技战术在什么形势下运用和怎样运用，思维将起到组织、调控作用。由于比赛中时效性很强，故要求拳手在刹那间经过分析、判断，并决定对策，以付诸行动。因此战术思维的手段、形式不象一般思维的心理，有充裕时间来判断、推理，而是依靠过去的经验，凭直觉形象来解决战术任务。因此大量丰富的有关知识经验是思维品质的内部前提。

练习时，可首先对自己所掌握的技术动作进行拆散分析，而且通过分析思考后再对该技术的特性给予总结和评价，如截拳道中侧踢腿与截踢腿两个技术动作，从外型上看似乎相同，但又有所不同。那么两者的动作特点相同之外在哪儿呢？实战中，在什么样的情况下，用哪一种腿法更为有效呢？另外，这些问题还可在拳法、步法等技术动作中作一比较认识，即要养成对每一技术特点进行分析的习惯，从而加深对动作的理解。而且，李小龙要求在技术训练中还可以对某一动作提出自己的设想，例如："这样做这一动作如何？""那样做又如何？""怎样才能更有效地发挥自身的技战术水平？"等等。对动作提出假设后，还可以进行假设性检验，以便从中认识其合理性与不合理性。这是培养自我创造思维能力与意志品质的有效方法。

3. 模拟训练

所谓模拟训练，就是拳手根据比赛对手、环境、条件等方面的了解与分析，作出适应这些情况的训练安排。而且模拟训练的内容，应尽可能与比赛或实际搏击的情况相似，因而加强应付各种情况变化的适应能力。根据李小龙的意思，这对没有比赛经验的新手来说尤为重要。而且模拟的方法有实景模拟

和语言·图象模拟两种。

首先是实景模拟，也就是在训练过程中，设置逼真的运动竞技的情景和条件，让拳手感到训练情景和正式比赛时一样。另外，对于对手技术的模拟也是相当重要的，即陪练员采用对手的技术打法来帮助参赛队员提高在比赛中的适应能力。至于语言·图象的模拟，是拳手利用语言，和图象进行表象的模拟练习。如教练员用语言的描述来比喻的情形等，以引起拳手大脑的暂时神经联系活动，从而形成对比赛情境的适应活动，因为多种有利于比赛获胜的心理稳定。

4 重现表象的训练

在拳击赛场中，进行重现表象训练的目的，是为了加深对自身已获得或已掌握的技术在大脑中的记忆。它要求在运动瞬间不是公式化地解决战术任务，以使他们在不加思考地选择一个战术方案，而实际上感觉运动应是他们行动的机制，是对变化形势的快速感知和判断，并准确地从记忆中提取所需的动作，及富有成效的思维等。这些均表明拳手处于良好的重现表象的状态。而在训练中所采用重现表象的训练方法有：

首先，拳手可在每次训练课后或在晚间休息时，排除干扰，静坐下来，然后回忆当天的训练情景，并将训练最主要的技术动作做仔细地回忆。这一练习可以象电影中的慢镜头那样进行，以强化和加深对动作的印象。另外，还可在头脑中想出一至数个自己认为在完成训练时最成功的图像，并尽可能持久地保持这一图像，使它在头脑中能很清晰的反映出来，果真的话，当你走上竞技场时，你自然会在恰当的时机，自如地施展出这些印象较深的动作来，从而制敌取胜。这样做还避免和克服了盲目性，并培养了战术意识。

（三）截拳道实战训练中的心理训练

截拳道是一项技术结构简单、实用、对抗变化莫测的竞技运动。在这项对抗活动中，人的心理活动是极为复杂的。因此，我们如不能有意识地根据技术的特性来训练自身的心理活动，我们就无法适应这一竞技运动。

截拳道实战训练中的心理训练方法有：情绪的自我调节训练、自我控制的训练与实战、念动训练与实战心理假设训练等。

1 情绪的自我调节训练

在截拳道中，根据李小龙的解释，进行情绪自我调节训练的目的，是为了培养拳手自我良好的心理环境，以适应实战和竞技场上的需要。并使拳手学会调节和控制自己肌肉的紧张和放松，及心理的激动和稳定，或者情绪的积极调动与克服消极情绪的能力。

其具体练习方法是：首先静位站立，两臂放松用以体会自己身体肌肉群的紧张和放松过程。另外，还可运用自我暗示来加强自我约束。例如：当你马上要进入比赛场地时，可能由于紧张和激动会很兴奋，且难以平静下来，此时教练可让拳手暂时避开比赛场，不看正在进行的与自己无关的比赛，然后静坐下来重新回忆一下自己准备行动的计划，"应从哪几个方面来观察对手的技、战术"，"怎样有效地防守与反击"等等，以此将自己的过度兴奋加以抑制、转移或转化。

2 自我控制的训练

在截拳道中，进行自我控制训练的目的是为了使自我身心获得或保持有实效的动作行为，以增加成功的有效性和可

能性。在克服情绪波动、甚至疲劳的训练中，拳手往往会出现厌倦、甚至痛苦的心理。这时，可把思想转移到和当时所完成任务无关的思想中去，或自觉地检查完成所规定动作数量与质量。当然在训练中还须学会放松紧张的心态，因为这样会有助于提高心理素质的。

在截拳道的训练中，练习自我心理控制的训练方法有：拳手首先要运用自我辩论来掌握自我主动权。例如，当实战中被对手击中或自己处于不利状态时，重要的一点是要控制自我的焦虑和不安，并将焦虑心情变为动力，从而迅速找出自己的缺点，并加以修正。另外，在比赛前多设想些困难的情景及相应的解决措施等，对于比赛时的自我控制能力也是极有帮助的。在以上这些心理因素的综合影响下所形成的运动活动，才能真正有助于拳手自觉地加强和动员身心力量。而且，拳手还可利用自我建议来增强自我信念，如通过多重复地想象过去成功的体验或将来的事情，以及穿着自己在一次成功的搏斗中所穿的衣裤，以增强自己的必胜信念。再者，拳手亦可靠学会自我暗示来发挥自我潜力。如用自己的思想控制自己的情绪，或用自己的语言控制自己的思想，如"跳动起来，不要停顿"，"逼上去令对手无路可走"等等。用这样的暗示来控制自己。

3. 念动训练

在截拳道中，念动训练是拳手有意识地系统地在大脑中再现已形成的技击动作的表象。在这里，动作表象重视过程所产生的运动反应，属于意念运动，也就是念动。它是进行表象或想象某一动作时，伴随相应的肌肉运动从而获得训练效果。这当然要和实际练习结合起来才好。因为当产生一种动作表

象时，总会产生实现这种动作的神经冲突，并在大脑皮层中枢产生兴奋，使原有的暂时神经联系恢复，以引起相应的肌肉活动；同时亦会产生正确动作的动力定型效应，有助于加快动作的熟练和动作的记忆。

据李小龙解释，在训练或比赛中，拳手可用语言念动重视过去最佳竞技状态的运动表象来刺激自己。这种念动，可以是比赛情景，也可以是情绪体验的表象。但其内容必须是积极的、正确的、成功的。因这样会唤起拳手的信心，并消除紧张情绪。而且为了增强表象训练与念动训练的效果，技、战术动作念动时间的长短、节奏，也须应尽量与比赛中的实际情况一致。另外，如果将注意集中到比赛环境或比赛名次上，则会起副作用。

4. 实战心理假设训练

在截拳道中，拳手进行心理假设训练的目的是为了通过心理假设训练，以提高自我的战术思维能力，培养技术动作的创新、组合能力，以锻炼自我适应实战的能力。其具体练习方法是：

练习时，首先可将自己置身于实战搏击的假想之中，并想象对手正在进攻，而自己已用各种防御技术进行防守并不失时机的发起反击。但须注意，练习时可将训练场地布置的和比赛时一样，并按实际比赛时的时间去要求，总之要尽力达到与正式比赛尽可能相同的情景进行实战性的假设、模拟训练。通过以上这些心理训练后，对搏击技术的发展，会有一个飞跃。

第七节 截拳道的心理训练阶段与任务

在截拳道的训练体系中，心理训练和身体及技、战术训练一起组成了现代训练体系。而且科学研究表明：人的运动潜能的发挥，在于体能、技能和心理因素的有机结合，而且心理训练中训练体系中所占有的地位因项目、人的心理特点不同而有所差异。据李小龙所称，在实战中心理训练的有效性能保证拳手获胜的比率大约占20—35%，甚至更多。因此，试想一个拳手如果本身距离感差，反应迟缓，意志不够坚强，情绪起伏不定，思维模糊不清，那么他取胜的可能性就不大。并由于训练和实战比赛是一个有机的连续体，而且又因各自面临的任务性质和所处的环境条件有很大的差别，所以心理训练可分为两个阶段去练习，它们是短期心理训练和长期心理训练，现分别介绍如下。

(一)截拳道的短期心理训练

在截拳道中，短期心理训练是指拳手学会利用意识调节和控制自己的心理状态，使之能在比赛中保持心理的稳定性，并形成最佳的竞技状态，以便充分发挥出自身运动潜能和各种训练手段。

练习时，可自赛前一个月或赛前2—3周开始，其具体任务是：首先使拳手了解此次比赛的意义，以激起拳手良好的比赛动机。其中最主要的是培养他们的高级情感，如爱国主义感、集体主义感、荣誉感、责任感等。这又要求拳手对训练和比赛的目的、任务的社会意义有深刻地认识。一般说，训练、比赛

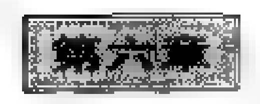
的动机应以社会意义的动机为主，而且以高级情感为支配地位时所产生的情感体验大都是积极的、增力的。同时，还要搜集和研究将面临的比赛，以包括对手的心理素质等各方面的情况，然后从身体、技战术与心理素质进行比较，并制定出克敌制胜的策略和战术来。以且在提高拳手意志品质、信心和战术思维的条件下，训练他们善于克服各种困难和应付突然产生障碍的能力。在训练中要努力贯彻上述具体任务和目的，是要使拳手确定参加比赛的目的，并建立达到目的的心理定向，以便形成实现目的的信心，掌握自我调节和自我控制心理状态的方法和达到最佳竞技状态。

（二）截拳道长期心理训练

在截拳道的对抗中，拳手为了取得比赛的胜利，不仅仅要从身体、技术、战术等方面去准备，还要从心理方面进行深入细致的准备和训练，以便形成最佳的心理状态，并在极度紧张的比赛中发挥拳手的体力、技术、战术水平，并取得优异成绩。而所谓长期心理训练是指教练有意识地对拳手的心理过程和个性心理特征施加影响，以发展较高水平的心理品质。为此，有些心理品质需在长期的艰苦训练中培养，这是因为，这些心理品质，如坚强的意志、良好的时空感等，要想在较短的时间内，靠突击抓一下是没有什么效果的，因此拳手必须坚持不断地进行完善和锻炼。同时，训练的水平也是由训练的长期性、艰苦性和科学性所决定了的。因此，教练员应根据拳手本身的特点，以及拳手从事这项运动应具备的心理品质，并在整个训练过程中有计划、有目的的进行针对性的心理训练。例如，快要下训练课时，或在拳手感到非常疲倦时突然提出新的训练

任务和要求，其目的在于培养拳手在最苦的条件下，动员自己的全部身心力量去克服困难的意志品质。另外，李小龙还要求拳手要积极做好心理能量的准备，从而形成赛前的最佳心理状态。在这里，所谓心理能量是指各项心理指标所达到的良好的水平。例如，良好的训练，比赛动机，坚定的信心，较强的适应各种条件变化的能力等。

但是，据李小龙说，作为一名优秀的拳手，除了要掌握好上述要素外，还需学会控制和调节自己心理状态的方法。例如，对紧张情绪的调节、放松和动员等，以及分心时重新集中注意力的能力，还有抗干扰能力和有效地进行心理恢复等。另外，进行长期心理训练的任务和目的还有以下几个方面：首先是培养对专项运动的兴趣，并发展与创新，以及意志性格特征的深化等，使拳手对实战或参加比赛具有高度的自信心和责任感。特别是要在关键时刻能表现出主动、机动、灵活、勇敢和果断的心理品质及打法技术来。



截拳道的初级实战技巧

李小龙总是强调实战技法训练的重要性，他说"一个未经过实战技法训练的拳手，就好像一个没有下过水的游泳者。而且，在实战中你无需理会用拳还是用脚，只要能有效地击败对手就是高超的技术。所以，在技击中应掌握任何一个机会，以任何一种方式，去表达自己的愿望，并且要做到这一点，没有它法，唯有在百次、千次、万次的对抗中去慑练身手和捕捉战机，渐渐步入自由王国。离开了实战，再好的招法也是空的，不现实的。"

在截拳道中，几乎没有任何直接的进攻，所有的进攻动作都是间接的，都是在假动作之后发出，或者以反攻方式进行的。另外，还必须仔细研究对手，避其之长，攻其所㙐，如果对手擅长躲闪，那么你应在攻击前就采用紧逼、假动作或欺骗来搅乱他躲闪的方法与动作节奏。也就是说，进攻的方法，应视对手的防御形式而定，或者在攻击时，首先要估计到对手可能做出的反应。但同时需注意，进攻时，注意力分散或者使自己陷入复杂的复合攻击是十分危险的，因为这样对手将有较多

的机会进行阻截或反击。简言之，即攻击的形式越复杂，运用时就越不易控制，而且还容易失去运用的机会，因此应采取简捷、实用的进攻技法。

据李小龙称"一次完美的攻击，应是战略、时机、速度、欺骗性和敏锐而准确的有机结合。一个优秀的拳手，要在日常训练中力求掌握这些因素，方能制敌于瞬间。"

另外，进攻应该按照自己的意志向在运动中或静止中的对手发起攻击。例如，当对手在你打算发起攻击而又抽回手臂时，你发出攻击就会成功。也就是说，进攻要避实就虚。实施真正的攻击还须具有突发性、高速度和良好的警觉，及思维必须果断与注重实施，如果对手取得了主动权，就必须以不间断的虚张声势的反击，来攻击其外侧或打破其防御以干扰其注意力，并重新夺回主动权。

以下是截拳道实战技法的内容：攻击的准备、技击的秘诀和拳手技法与腿法实战技巧等。

第一节　截拳道攻击的准备

在截拳道中，虽然准备与进攻是一整套的连贯动作，然而实际上做好准备和对付可能的反攻是两个独立的部分。在开始准备攻击时，要注意保持身体平衡和步法的灵活性。特别是在近战中，可以向处于准备阶段的对手发起攻击，并在其未来得及防御或反击时便已击中了他。有准备的攻击，也可以作为对付一个保持精确距离而又很难以接近的对手。因这种对手总是在攻击的范围之外，以保证自己的安全。要想接近对手，就必须先向后退一步，将其引入攻击的距离之内。但如果过于

频繁地重复这种有准备的进攻，那将会招致截击而不是闪躲。因此，应最大限度地消除或缩短易受攻击的时间，根据李小龙的经验，攻击的准备必须经过以下3个过程。

1. 观察

敌我之间的正确距离的估计或者是对方空当的暴露的预测，以及观察对手的习惯与优缺点，并制定应战的方法。

2. 决断

即拳手决定其将如何攻击。例如，决断是否该由近距离予对方以直接攻击，或是由远距离做连续的攻击，或是该做假动作后的第二次攻击，或是决定何种攻击方式方可得手。

3. 实际攻击动作

即看准或捕捉住时机后的攻击动作。据李小龙所示，欲求动作的良好，是有方法可寻的。以下便是一些有效的方法：

(1)身体的惯性必须善用来克服阻力，此为使攻击动作更快之要素。

(2)064因肌肉动作的要求，惯性需减少到最低的程度，以利于维持平衡和发出更为有力的攻击。

(3)倘肌肉未受不必要的紧张阻碍，动作可更灵活、更柔畅、更快速、更自然且更正确。

(4)做动作时必须尽量克服迟疑，或瞬间的产生极微小的停止动作的情况发生，而良好的姿势能使自己在动作上，在出招时，在防守上产生最大的效率。

第二节　截拳道的技击秘诀

如果你看过李小龙所拍的电影或功夫教学片，你便会发

现他对敌时，总是以右侧戒备势对敌。大多数人可能不太注意这个细节，可李小龙却对此潜心研究，探讨了许久。这当然是因为他注重实战，力求技击科学化，反对华而不实和死守陈规旧习的缘故。

众所周知，李小龙的身材比较瘦小，但他强壮的肌肉却都分布在右侧，因为他经常以右手干一些较用力的事。他为了试验一下自己长距离出拳的威力，便找来一个比他体重多100磅的拳手，并让这位拳手找了件护具垫在胸前，且让对手站了一个很稳固的姿势。然后李小龙左脚在前，急向右转身，他的右拳强而有力地打在了对方身上。但意想不到的是，李小龙上身突然后仰，并摇摇晃晃地倒在了地上，而那个拳手的身体则只略微晃动了几下。事后李小龙认真进行了思考、分析，又进行了多次发拳试验，终于找到了原因。他身体右侧比左侧要强壮，左侧较右侧弱，当他左脚在前猛发右拳时，身体的左右两侧的力量会同时向中央聚合，从而容易失去平衡，当右拳击中对手时，对手由于站位稳，且体壮而没有被击倒，但是几乎所有的打击力量又都通过他的右臂反弹了回来。因其左足在前，右足在后，所有的反弹力都作用在他的左侧即薄弱的一侧，从而使他摔倒在地。自此以后，他便总是以右足在前的姿势与对手进行搏斗。从这一点就可以看出，截拳道乃是具有划时代意义的新武技。

至于为什么体重只有55公斤多的李小龙能一拳击倒对手呢？李小龙解释道："近距离的打击力之所以能击倒所有的对手，是因为我发现发拳的力量源泉是身体，而绝非仅仅是手臂。在实战中，我为了掌握这种拳法，首先进行的是放松练习，并终于能使自己能在任何环境下都能放松，然后再集中力量

研究如何提高拳法的威力。我在通过多次反复的击拳后发现，近距离出拳的威力来自上体动作的配合，而且关键在于快速和协调。发拳顺序为：先贴进对方至有效距离，前膝略弯曲，上体前倾，同时右拳象标枪般的飞出，并带动手臂向前出击。不过，出拳时还应注意，手是由体侧放松状态向前猛击的，而且是先以右手食指关节触及敌身，然后再利用瞬间向上翘腕的技巧以中指关节击敌，且发拳时腰向左转，肩部向前送，以强化攻击力。"因此，李小龙所创造的截拳道是对传统武术观念的挑战。

第三节　截拳道黐手训练

虽然李小龙开始学习的是咏春拳，但他改进了这种拳术的许多技术，致使截拳道几乎与咏春拳没什么关系。然而李小龙也并没有完全放弃咏春拳的技法，而是保留了其中的一些有效技法和训练方法，从而改变了他们的原来面貌。李小龙所始终保持训练的咏春拳技法是黐手训练。

截拳道的黐手，其作用之一便是要使练习这种技术的人，反应愈来愈快。也就是说，使习者能够有较平常人更敏感的反应。从而将此种高度敏感的反应，配合在拳法之中，使人能在真正搏击的时候，无需经过事前的想定，便能顺着对手来势，予以最适当的消融或打击。黐手训练必须是两人进行，主要目的是将自己的"反射作用"训练至极端敏感，并且将此功效改变为一种精密的致用拳技。而所谓反射作用，即假如在某一种不能预知的外来刺激下，自己能够在突然之间下意识地作出反应，以求制敌于先。

很多经常练习自由搏击的人都会有这种体验，就是当两个人在真正打斗时，其相互攻防的动作的技巧，是根本不可能预先想定的。换言之，当别人在真正出手攻击自己的时候，自己根本就没有充分的时间去考虑应该使用什么招数来消解对方。所以，有很多武术家就是学上十年八年的拳套，一旦临敌时却有技穷之感，那是平常没有考虑到真正搏击中时间上的问题。因此，时间上的问题，是决定任何一种招势实用价值的最大关键。

据李小龙说，很多习武者都可能有此经验：在与对手搏斗时，发觉有很多平时十分熟练的手法，在那一个动作时间里，却完全不能施展出来，原因就是缺乏"习惯性反应的能力"，也就是黐手训练的能力，但是偏偏很多的授武者却没有想到这些问题，他们都有高度的幻想天才和强烈的自信心，他们强调他们的学生去相信那套招势，并要他们因循着自己想象的"固定招势"来作另一"固定招势"的蓝本，再从而创出消解的招数。

截拳道的黐手，就是针对上述原因，而自成另一种攻守之道的。

上文说过，在实际搏击时，如对手在电光石火之间发出一拳的话，便根本不可能在如此短暂的时间之内，由眼见脑想，再由脑神经来传达到手脚的肌反应，并借此配合出一招来消解对手的攻击。可是，如果能够善用反射动作的话，那么情形便有，，不同」。因为，反射动作是无需经过脑部思维之后，而同样地能够利用拳脚以作攻守的。既然反射动作无需经过思维，那么在时间方面就可以较之经过了思维，记忆然后才能施展出招势的方法快捷许多。因此，截拳道黐手尽量地要求习者

脱离意识，只单凭直觉，不靠记忆，而只靠感觉来作为攻守之道。

练习截拳道黐手，首先要练习的，便是"感觉"的训练。所谓练习手部的感觉，并不是说练习的是皮肤对任何外来物体所接触的感觉。有些人以为，如果手部的感觉练至十分敏锐的时候，岂不是对任何轻微的接触也非常敏感，以至小小的碰撞，也可能觉得十分痛苦。其实，所谓练习手部的感觉，是训练手部对"外来力量虚实、轻重、及方向"的感觉，因为力量是一种不能眼见的东西。

正因为对手在发拳攻击自己的时候，自己不能够用肉眼去估计对手来拳的虚实、方向及轻重的问题，于是，靠手部的感觉去作一种衡量，要比肉眼来得准确。而凭着双方桥手的接触，敌人所攻来的拳力，不论上或下，轻或重，都足以令自己的桥手去改变其活动的状态及方向。也正因为这一道理，自己便可以再凭借对方力度的改变，而顺着其空虚的位置而入，以取得有利位置，使对手处处受制，为我所败。而靠着手部对力度改变的过程和感觉，再配合了活用的技击招势，使之训练成为一种自动化的反射作用，便是我们练习黐手的最终目的。

有一些武术教师，每每喜欢强调"自己如何攻，敌人如何守，然后自己又如何地利用下一招去追截对手"的论调；就仿似敌人的一切未来的动作都早在他的预料中一般。其实，这种见解是错误的。因为在实际的打斗中，别说敌人的下一步行动，有时可能连自己的下一步行动也难以预料。因此，"随机应变"才是搏斗中致胜的金科玉律。

——李小龙

截拳道中的黐手可分为黐单手及黐双手两种形式。现分别介绍如下：

（一）黐单手训练

在截拳道中，黐单手为最初级的练习法。而且顾名思义，黐单手是两人对立，各以单手互相搭着对方桥手而练习。在整个黐单手的练习过程中，双方可以戒备势站立，且寸步不移，即纯以锻炼桥手感觉为主旨。

在截拳道的黐单手中，以膀、摊、伏三式手法作为主要的锻炼对象。因上述三式手法乃是截拳道拳法之简单手法所在，其详细练习过程如下

第一式：对手以左手平摊，伸出于胸前，右拳收于肋下；李小龙则与对手对面而立，并以右手搭于对手左摊手之上，手腕勾曲，是为伏手。

第二式：对手将摊手变为冲拳，向李小龙心窝打去。

第三式：李小龙则将右手与敌手臂"相黐"（即互相接触如粘黐在一起），使对手略为活动，自己便能感觉。在这里，对手的冲拳攻势便因此被拦截，而不能向李小龙攻击了。

第四式：李小龙随即抓住战机而将伏手化为日字冲拳，由对方的手臂之上直冲而过，击向敌心窝。

第五式 对手因攻势不能得逞，且感觉出李小龙反攻之势，于是急忙将冲拳化为膀手，去阻截李小龙的右拳。

第六式 李小龙右拳即被阻于敌膀手之上，但对手仍在连续变化，将膀手变为摊手，即回复到第一式；但李小龙亦不甘落后，随将右拳化为伏手，仍然伏于对手的摊手。以上过程见（图 381、图 382、图 383、图 384、图 385、图 386）。

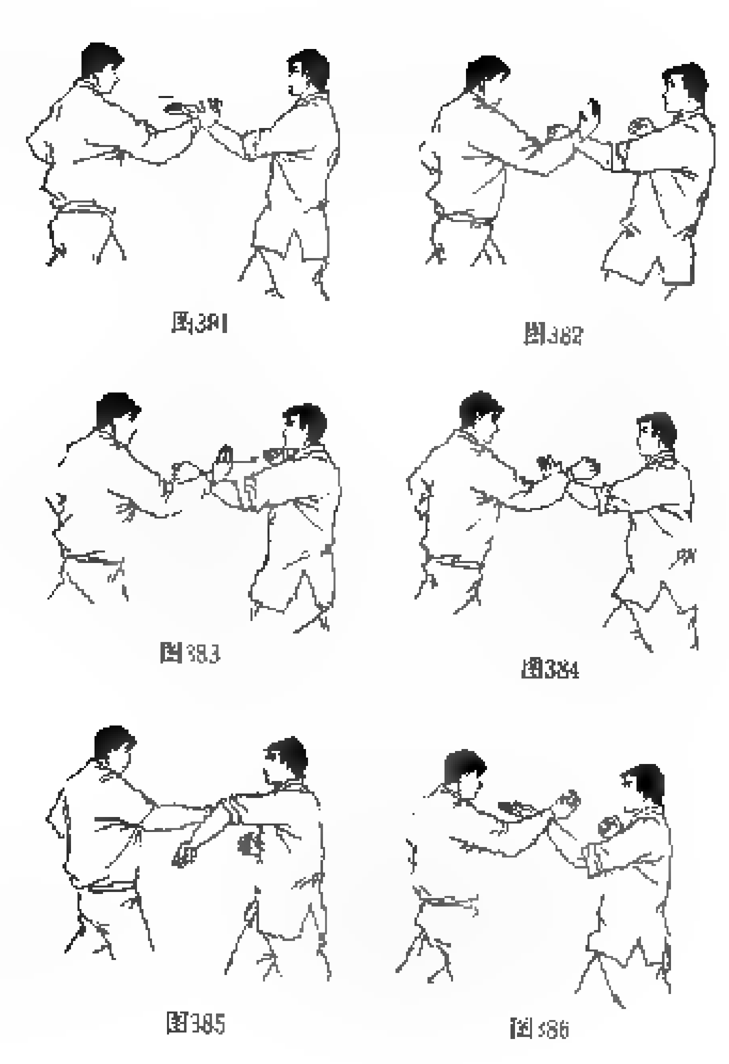


图381　图382

图383　图384

图385　图386

上述六个过程，连环而变。其实就没有所谓的始终。因为，两方面皆彼攻此守，彼守此攻，顺序而去。在整个黐单手过程中我们可以发现一个问题，因为双方对练的时候，双方的手臂自始至终都“粘黐”在一起，并没在任何一个时间内分离开过，正因为这一原故，黐手之所以取名为“黐手”其意义正是如此。

当黐单手时，双方的手臂均接触在一起，双方只要任何人略为活动，都可以感觉得到。由于在感觉对方活动的情形下，自己便要在刻不容缓之际采取防守或反攻的动作。这一动作，必定是最直接了当的招数，这便是截拳道黐单手训练的练习目的。而且最初阶段的意识是不要相互斗力，而是要假力去感觉这种技巧，如果你硬是把对手往前推，那就失去做“黐手”的目的和意义。而且这样做动作，还会使你的两臂肌肉紧张，结果自会使肩部变得僵硬，进而还会失去平衡，随之便会依靠蛮力来代替攻守的技巧。如果在练习中，双方都释放出同等的力，那么将会出现谁也无法攻破谁的局面。而且动作是连续不断和有节奏的，每一方都能感到对方提供的能量，并且看起来手臂显得软弱，实际上却是非常有力的。

“黐手”是截拳道中的一个重要组成部分，因为截拳道技巧的有效运用，是依赖手臂和身体的放松，而“黐手”则是增强身体流动内力，使全身保持放松状态，而不失去打击力的最好办法。

（二）黐双手训练

待黐单手的训练纯熟以后，便可进入黐双手的训练课程。黐双手的动作仍是两人相对而立，并在四条手臂相搭的过程中，两人皆以膀、摊、伏三式手法循环地使用。

根据李小龙解释，黐双手的训练，一则训练手的感觉，二则锻炼肘底动力，再者由黐双手的锻炼过程中使习者进入搏击的阶段，实在是一举三得的训练。而且截拳道中的招势，皆由黐双手的训练过程中逐渐灌输而入，使习者最终能达到两手兼顾，出手成招，能攻能守的境界。可是，要达到两手兼顾的境界，其实是绝不容易的。例如，如能以双手同时各执一轻一重的水壶，并向着两个容量不同的杯子倒水的话，而又能够在其一倒满后，即将水壶拿开，但另一个水壶却要保持原状，直至这一个杯子也倒满了水后，方能放下。以上所述看似简单，其实做起来却不容易。

但如果能练至双手在同一时间内，各自做着不同目的的动作，以配合起来攻守的话，他便是一个已经可以做到"两手兼顾"的优秀拳手了。

练习黐双手的第一个阶段是盘手(即搂手)的训练。

1 盘手

盘手或称搂手，乃取其翻滚盘旋之意。有一些初习截拳道的人，对于盘手的训练觉得没有多大的意义。他们心中大概认为，假如在真正搏击的时候，敌人是不会和自己黐手的，当然，也不会和自己盘一会儿手才过招的。其实，这种见解只是一己之见，可谓之井底之蛙。

当然，在我们临敌的时候，敌人是不会和自己盘一会儿手才过招的。但是，盘手岂是即如过招呢？其实，盘手只是一种锻炼的过程。这种锻炼，可说是一种"手段"，通过这种手段，才能达到搏击的目的。盘手即如一座桥，通过了盘手，才能锻炼出手部的感觉和手肘的力量，而有了手部的感觉便可训练出将招势配合反射作用来作自由搏击了。

黐手在训练中大致可分为两种形式。

(1)李小龙以右手做膀手,左手做伏手;其对手则以左手做伏手,右手做摊手。之后,李小龙将膀手变为摊手,对手同时却将摊手化为膀手,与之抗衡,如此周而复始,循环不绝(图387、图388)。

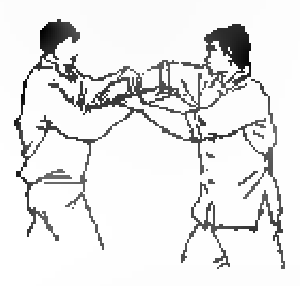


图387

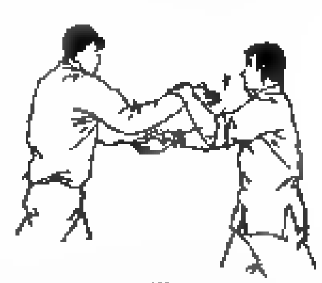


图388

(2)李小龙将左伏手置于对手右膀手之上;对手则将左伏手置于李小龙的右摊手之上(图389),当李小龙将本身右摊手化为膀手时(图390),对手也同时将其右膀手化为摊手(图391)。然后,李小龙又将右膀手转回摊手,同时对手也将其右摊手再转回至膀手(图392、图393)。即由(图393)再回到(图390),就形成盘手过程的一个循环。而且,此过程可循环下去,直至任何一方变化为止。

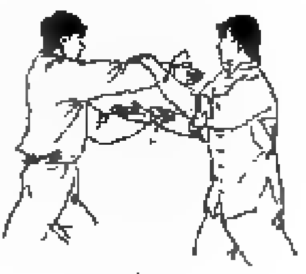


图389

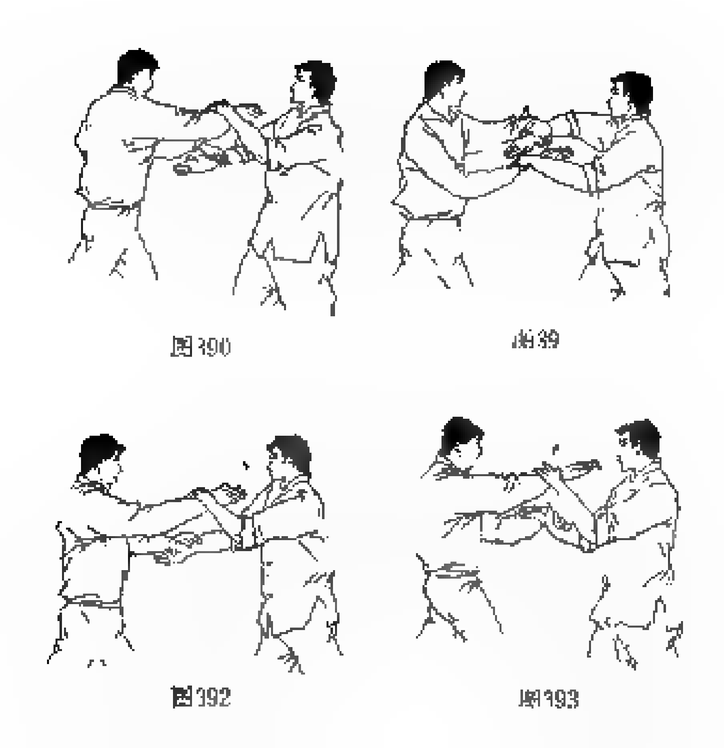


图390　图391

图392　图393

盘手　看起来好象十分简单，其实要能做到手法正确，位置及力度的使用都恰当的话，却绝对是不易的。据李小龙解释，进行盘手训练时，我们可这样作一个假想，即在盘手的动作中，两人四手相搭时，如在一个无形的圆圈中来回"滚动"，而这样一个无形的圆圈，也正好处在两者之中间，就好象有一个圆圈将两人的手皆套在里面一样，使两人在滚动手臂时，不会超过这个圆周之外。果真的话，当实战中，对手向你发起攻击时，皆能将他的全部攻击都拒之于门外。

在盘手纯熟后，即是说，最初步的两手兼顾锻炼已经达到成功的阶段，至此便可开始学习在盘手的运动中，间歇性的加进拳或掌的攻击动作，使对手在不意之间，因为感觉到不规则的动作效果，而产生下意识的反应动作来应付此等突如其来的攻击。在这个时候，却仍然要一面留意对手的来势，一面又要兼顾到另一只手的活动情形，使另一桥手也能自顾自的防守着对手的另一面随时可能发生的突袭。

2. 过手

在截拳道中，熟悉了盘手中的简单反应动作之后，跟着便是过手的锻炼课程。

在训练中，过手的意思，是由一方开始以截拳道中的招势攻击对手，而对手接着攻势用适当的手法予以消解并反攻。在这个时候，所习的动作只不过好象对拆一般，因为在初学招势时，只能慢慢地靠着思想来彼攻此守，却未能达到自然的反应。但在每一种应用的手法都纯熟之后，便可以开始将过手的动作由慢慢地配合而逐渐加快了。

在这一个由慢至快的演变过程中，最主要的便是看教者的引导了。也可以说，一个拳手将来的成就，这个时候就占了最大的比例，而拳手能否由每招每式皆靠着"思想控制"而改变成为"习惯反应"的关键，也在此间来一个决定。可以说，如教者有方法引导的话，拳手便能在此时期逐渐脱离"眼看——脑想——手做"的形式而变为"眼看——手做"的反应。如果拳手靠着教者的指引，再加上个人的勤练和苦学，哪怕所学不多，却可以活学活用的使出来。对这样的一个拳手来说，便是比较一个学上千招万式的人，也强得多了，这也是截拳道讲求精简的原因所在。

李小龙说"由一个完全不懂功夫的人而变为一个真正能在搏斗的时候，使用出截拳道拳法应敌的拳手，通常只须要训练半年，便可有出色的表现。可是，能真正以感觉来配合习惯性反应的话，却非有一年至两年的功力不可。"当然，这里提到的感觉，即以前所谓的"桥手对敌手力量的虚实感觉。"有很多人在半年或一年后，因敌人如何的来，自己亦能够立刻地作出恰当的消解动作，便以为已经有了"感觉"的反应，其实这是不对的。因为，他们只能算是有了一种较为习惯性的反应动作而已，却还未能谈得上有"感觉"的条件。

而真正的感觉，要能无需单凭眼看而与敌人作周旋，却只需自己的手臂一旦与敌人的桥手略为接触，便能借着对方桥手的活动情况，而知对方攻守的来龙去脉。再于其虚实变化之间，立施反应，即实则避之，虚则攻之，以求取胜之道。

也就是说，到了这个时候，敌人的手臂恰如搭着两条强韧而富于弹性的粗藤一般，敌人的力度强大，我们便借着对方的来力的方向及轻重的推动而"被动地"避开对方的来势。可是，敌人一旦将力度减弱或略为后退的话，我们的手臂便立即顺着其退缩之势"主动地"攻进去，所以说，在黐双手的练习中，最主要的目标，并不止于"将拳招应用于自由搏击中"如此地简单。这只不过属于基本的方针，真正要能将招势的运用，由逐式的固定攻守法而转变为只需凭着感觉驱使，便能够顺着对方的攻守方式而变化，方为真正的最终目标。如能达到这个境界的话，即使以手帕蒙住双目，却仍旧可凭着手臂的感觉，而作出自由搏击，此为李小龙的拿手好戏。

现介绍4例李小龙惯用的黐双手实战技击技法。

（1）拍手冲拳　由戒备势开始（图394），当对手挥拳向李

小龙攻来时，李小龙可速用左伏手予以阻截（图 395），同时，右手握拳准备出击；在盘手过程中，李小龙之左伏手又突然横越过对手之右拍手而拍在其左臂弯上，以防止其出拳攻击（图 396）；然后可将右拳猛力击向对手面部或胸部（图 397），将其击伤或击倒在地。

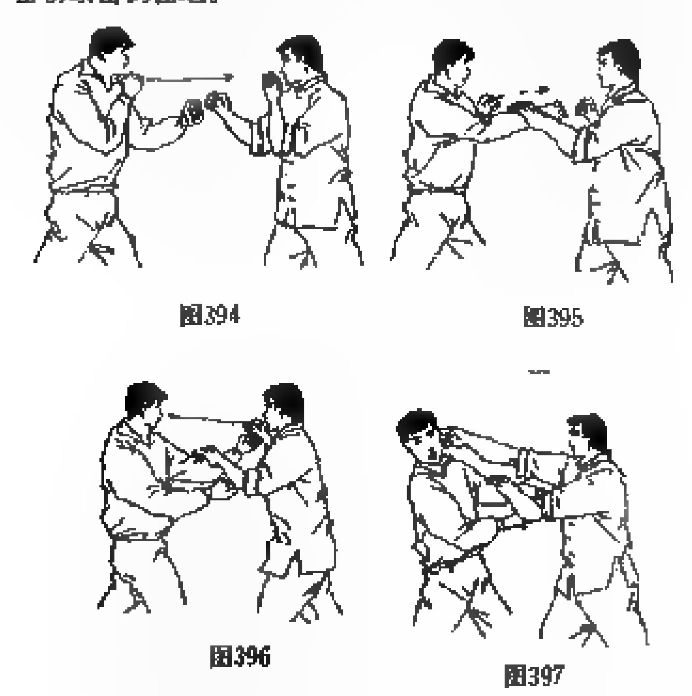


图394　图395

图396　图397

技击要领 左伏手阻截要迅速、及时；拍压其左臂要准确，右拳反击要连贯、有力；整套动作要一气呵成，不给对手以喘息或反击之机。

（2）伏手冲拳：由戒备势开始（图 398），当对手以前手冲

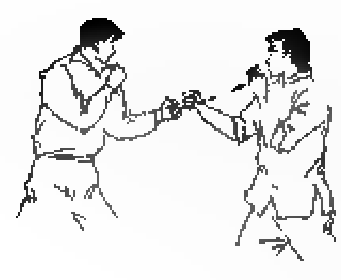


图398

拳攻来时，可速用右膀手予以拦截（图 399）；接着，李小龙又用左伏手挡住了对手攻向自己中盘的右手冲拳（图 400），这样就会迫使对手自己的右臂反而压住自己的左臂（图 401）；此即为李小龙所不外传的“一伏二”技击秘诀，最后可再挥右拳攻向坐以待毙的对手（图 402）。

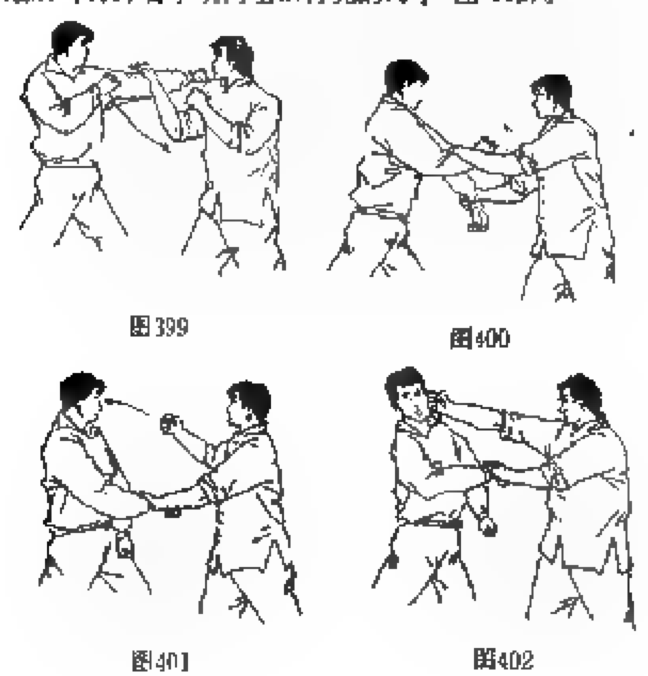


图399 图400

图401 图402

技击要领：右手拦截敌手要恰到好处，以免因幅度过大而暴露自身空当；左手伏手阻截则要巧妙，此为本招法成功的关键所在。右手反击则要迅速、准确、有力。

(3)内门冲拳：由戒备势开始(图 403)，对手发左冲拳攻来时，可用右伏手予以迅速消截(图 404)，紧接着，又用左膀手格开了对手连续击来的右手冲拳(图 405)；此时，李小龙可抓住战机，速用一记具有毁灭性力量的右直拳去重创对手面部(图 406)，将其击昏或击倒在地。

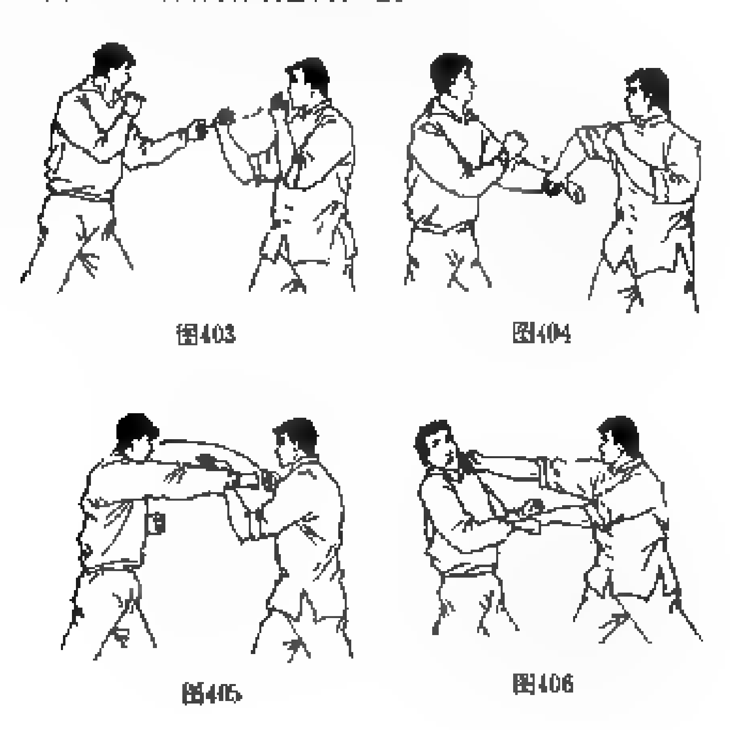


图403　图404

图405　图406

技击要领：右手伏手要迅速，如能有效地消截对手的首发攻势，可令其以后的攻击的速度和力量大打折扣；左手格挡亦要快速、及时，以便将对手的攻击消解于无形之中；右拳攻击则要连贯、有力，从而"　着必中，中而必杀"。

(4)滚手冲拳：由戒备势开始(图 407)，对手发左冲拳攻来时，可速用左伏手予以拦截(图 408)，却不料对手此招为假，即故意将李小龙的左手引出，而予以锁制(图 409)，此时，李小龙将计就计，将右手从对手双臂的空档位置穿过，　拳击中了对手的下颚要害(图 410)，从而攻其以出奇不意，反败为胜。

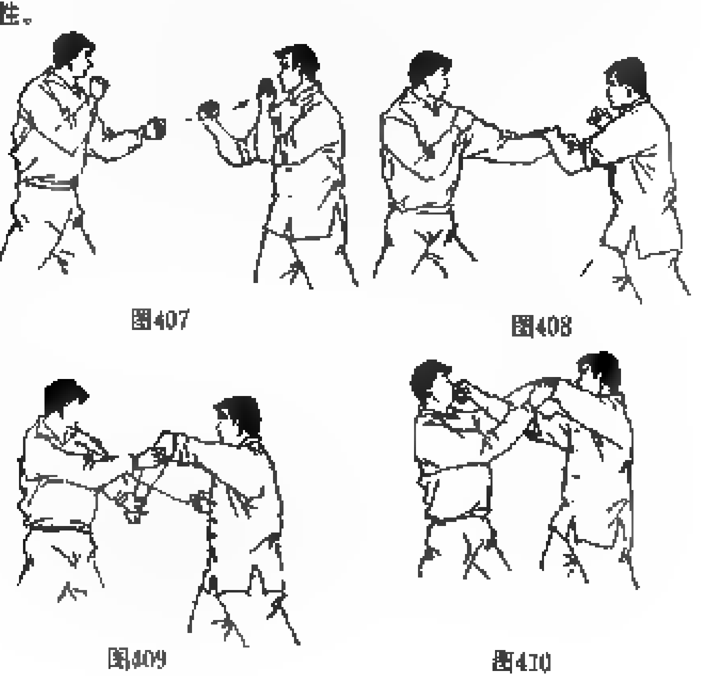


图407　　图408

图409　　图410

技击要领：右手反击之际，反应一定要快，此即改变"眼看—脑想—手做"为"眼看—手做"的反应。如果一个拳手真能靠着手部感觉而与敌人作自由搏击的话，那么他在功力上的修养已有相当成就了。据李小龙自己所说："以我个人见解，此时这位拳手已达到'随意成招'的境界。那时候，我认为这位拳手无论攻也好，守也好，只须随意一拳，简单一脚，即含有攻中带守、守中有攻之势，而且再也无须如何使用什么其它招势去对付敌人。这在旁人看来，可能以为其人不识武术，因为这时已无"招势"的形象可寻。其实，这才是真正达到了'臻至化境、随心所欲'的高深境界。"

第四节 截拳道拳腿组合攻击法

截拳道自创立以来，便以劲、疾的身手，随意发挥的独特风格，著称于世。其中简炼、直接而深具实际效果的拳腿组合打击法，便是截拳道的动作特征。截拳道一代大师李小龙就是通过各种打击形式淋漓尽致地向世人展开了截拳道至简、至灵、至猛的技击威力。李小龙站在哲学的角度，把技击术从传统武术中脱离了出来，并以正确的武术哲学思想为指导，以科学的创新精神，挣脱了观念上的枷锁，在自我省察和实践基础上形成一整套发展观念。所以李小龙的这种开放性和发挥武术真理认识无限性的截拳道精神，同传统的一成不变的保守思想相对比，其先进性和进步性是显而易见的。因此，李小龙说过："学习功夫必须要从练习与体验的积累中去逐一发现事实，集其大成，使自己的武艺超出流传与形式，以达到表现自我的境地。"事实上，在搏斗中，大多数武术家运用或依靠脚踢

作为进攻的首要武器是很自然的，因为腿比较粗壮且较长，因此如有效地运用腿法，不但会使对手丧失主动攻击的勇气，还可将其拒于一定的距离之外。

据李小龙解释，在截拳道的训练中，教练应根据拳手各人的不同特点和区别作出合乎本人情况的分析和指导，并在帮助每个拳手突出自己的特点和优点，尽展其所长的同时，使每个拳手朝着自己成功的方向无所限制的迈进。这实质上正是截拳道"绝非强调整体之某一面的发展"的技击整体目标的实现。在实战中，手虽然被认为是技击中的重要武器，但在真实的搏击中，脚才是具有活力的组成部分。例如一个不懂得防御腿法的拳手，其头部、胸部、腹部、膝盖等要害部位就容易遭受攻击。而且，尽管腿法是一种人们所喜爱的技法，但是如果时机掌握不好或使用不当，是很有可能被对手格开或抓住的，这是因为腿法并不能象手法那样以灵活的假动作去欺骗对手，但是可以事先机智地依靠佯攻或诱敌来完成。据李小龙所说，一个做得好的假动作，应该是用手去引开对手的防卫，然后再施以腿法攻击。在这里，佯攻动作须做得十分逼真，方能使对手做出错误的反应，而且为了确保佯攻或假动作的有效，必须限制做假动作的次数，因为连续使用相同的假动作，就会使假动作失败而达不到目的，原因就是因为对手会利用这种技术进行反击。

在攻击中，紧接假动作之后的敏捷腿法可以做出最有效的踢击，但它必须抢在对手未来得及防卫和避开之前，便起脚攻击。同时还要使对手无法利用你进攻中所暴露出来的破绽进行反击，并要努力通过猛烈地踢打来痛击对手，以给他造成心理上的影响，而且在手与脚的组合打击法中，拳法又总是一

贯地先于脚法而行。在拳击和某些东方武术中，手是攻击与防守的最基本而又几乎是唯一的武器。但在其它武术中，踢击也起着重要作用。遗憾的是，许多武术流派过于强调脚的动作的重要性，而忽视了手的技能。

下面先从低侧踹腿开始介绍截拳道的拳腿组合打击法。

（一）截拳道低侧踹腿攻击法

在截拳道中，李小龙对对手的胫骨或膝关节所发起的进攻，可谓是首要的，因这两个目标离你既近，又暴露在外。此外，你若站在适当的距离上踢击，则能使对手致残，而且这一脚即使不甚厉害，也会使对手丧失主动攻击的勇气，并能将其拒于一定的距离之外。现将李小龙在实战中最常用两例拳法与低踹腿相结合的打击法介绍如下。

1 直拳接低踹腿

运用方法：可由戒备势开始（图 411）。当李小龙先发起攻击时，可先用前手直拳去分散对手的注意力（图 412）；紧接着，可大吼一声并迅速接近对手，并对准其膝盖狠狠地踢击一脚（图 413、图 414）。令其膝关节脱臼或髌骨碎裂。

动作要领 根据李小龙的运用，本招法可运用于对手开始发进攻的一瞬间，而且这种攻击战术可以是直接的，也可以是间接的。特别是在对手向前逼近并出拳或出脚时，或做假动作及处于复杂的复合进攻的运动前的瞬间，都是运用本招法的绝佳机会。而且在你要接近对手时，两眼要盯紧对手面部，而不是要看踢击的目标，这样才可能隐蔽攻击的企图，并使对手捉摸不定，同时提高打击的命中率和有效率。

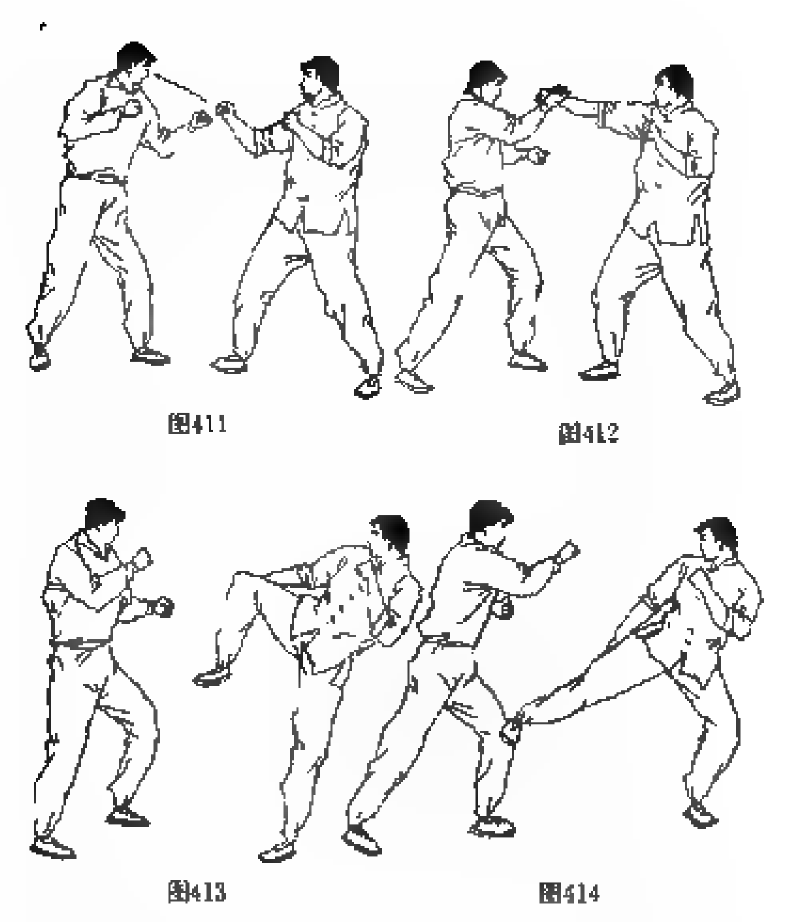


图411　图412

图413　图414

2. 低侧踹接直拳连击

运用方法：可由戒备势开始（图415），当李小龙先发起攻击时，可在前手虚晃　拳的瞬时，迅速抬起前脚以　记低侧踹腿去重创对手的膝关节（图416、图417），使其措手不及；接

着，可在落稳右脚的同时，将右拳猛力击向对手心窝（图418），然后再连击左拳（图419），最后可再用一记右直拳猛力击向对手面部（图420），将其击昏或击倒在地。

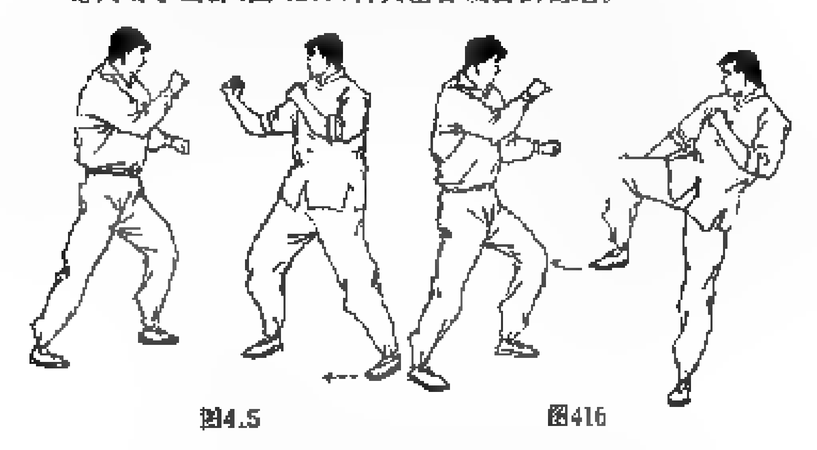


图415　　图416

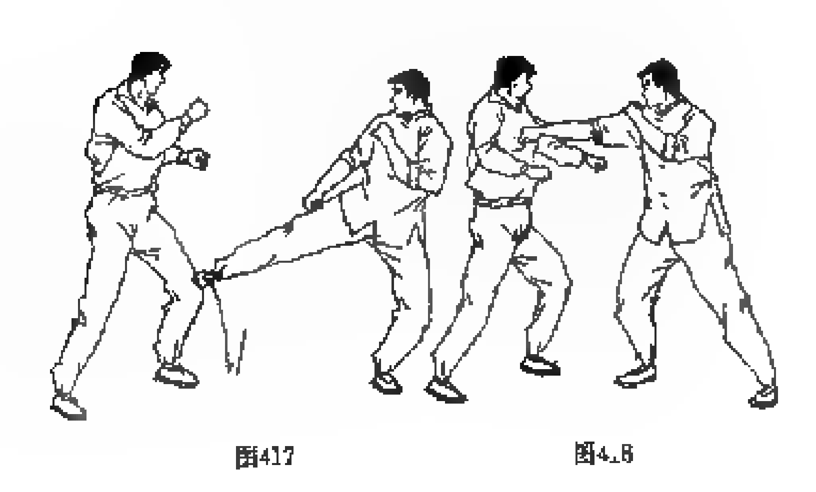


图417　　图418

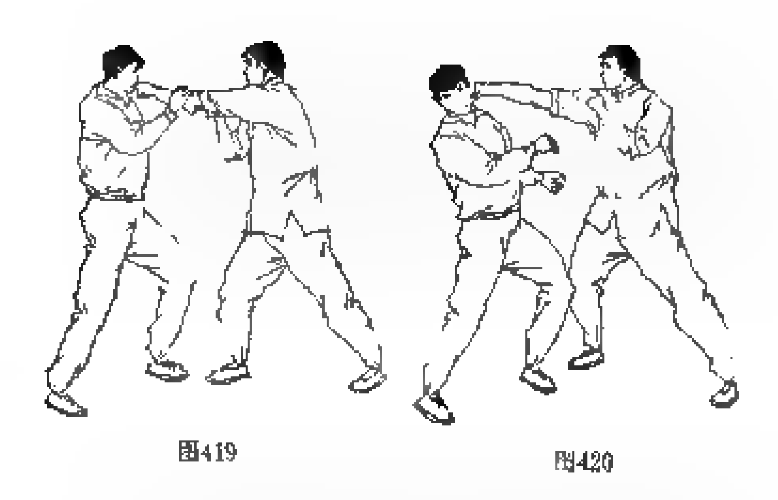


图419　　图420

动作要领　据李小龙解释，对于本招法拳手应在格斗中利用一切机会运用它。它不仅可以使你有力地击中对手，而且还能使对手露出破绽，除此之外，还能迅速瓦解那些自信心和攻击力很强的对手的士气。成功与否也将取决于能否正确地估计、选择时机和准确地进行打击。另外，在训练或实战中，还要注意起脚、落脚和恢复戒备势，还要学会在各种情况下都能控制身体平衡的本领。这样方可使拳手在前进或后退等各种运动中，自如地从各个角度踢出强劲有力的低踹腿和打出凶猛、连贯、准确的组合拳法来，制敌于死地。

（二）截拳道高侧踹腿攻击法

在截拳道中，侧踹腿的威力最大，它往往能使对手即使采用了阻挡措施也不能避免被踢中或踢伤。而且由于前腿离对手最近，因此80%的攻击均靠它来完成。如果这种腿法从较远的地方冲过去，还要利用冲击的惯性来增加腿击力量。因此

有效的一脚，完全可以将对手踢倒在地。另外，如果你喜欢踢打坚硬的东西，可以击打树木或混凝土墙，以强化攻击力量，但须估计好到墙的距离，以至刚好能踢到它；而且只要你的脚平稳地触墙，就不会受伤。况且有力的踢击，将会使身体反弹回来，这一切其实大家都在电影中见李小龙示范过。不过最好是能将其运用到实践中去。

李小龙在实战中常用的拳法与高侧踹腿相结合的组合打击法有：

1. 直拳接侧踹攻击中盘

运用方法 由戒备势开始（图 421），当李小龙先发起攻击时，可在中等距离之外先用前手直拳佯攻对手面部（图 422），以充分吸引其注意力并引诱其露出胸部空当；接着可在左脚迅速前滑的同时，迅速提起前膝（图 423）；然后呼气发力将右脚由屈到伸去猛力攻击对手的中盘要害（图 424），眼视攻击目标，两臂要用以协助维持身体平衡，并将对手踢伤或踢倒在地。

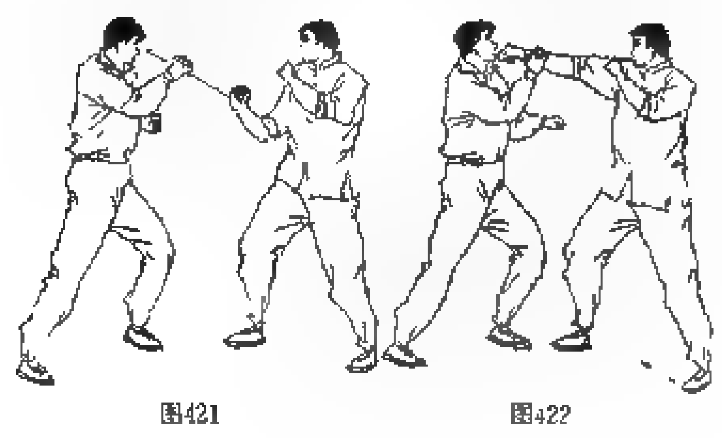


图421　　图422

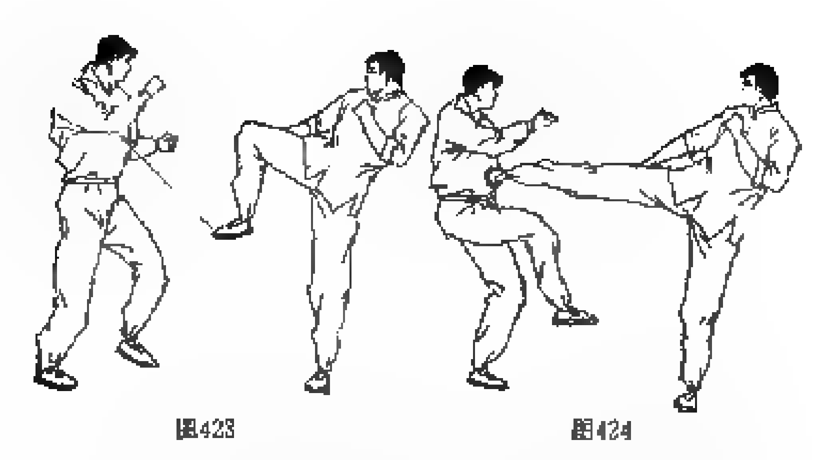


图423　　　　图424

动作要领：据李小龙解释，运用本招法时，正确地选择时机和保持适当的位置，是实施成功的关键。而且当双方间距较大时，对手一般是要想一下如何进攻的，这时你应果断地向对手发起攻击。而且对于前手的突然佯攻，即使是一个有多年搏斗经验的老手，也难免被这种假象所迷惑。所以前手攻击运用得成功与否，关键在于假动作和攻击动作是否看起来相同无异，另外，踢击中的爆发力，是由踢击之前猛地扭腰调胯所产生的。且踢击前不可有后移的迹象，以免妨碍攻击的势头。对于此招法，李小龙还要求拳手要天天练习，直到掌握了其中的诀窍，即在攻击时能毫不犹豫地形成了一个优雅、快速、准确、敏捷、平稳而流畅、连贯的整体动作，如此方可制敌于瞬间。

2. 直拳接侧踢攻击上盘

运用方法：由戒备势开始（图425），当李小龙先发起攻击时，可仍用前手虚晃一招（图426），去引诱对手做出错误的反应；当对手向后退却时，李小龙为了不使时机丧失，便毫不犹

像地向对手扑了过去(图 427),并以比对手更快的速度追上他;接着迅速抬起前脚,以一记迅猛的右侧踹腿去重创对手的头面部(图 428、图 429),攻其以出其不意,并将其踢翻在地。

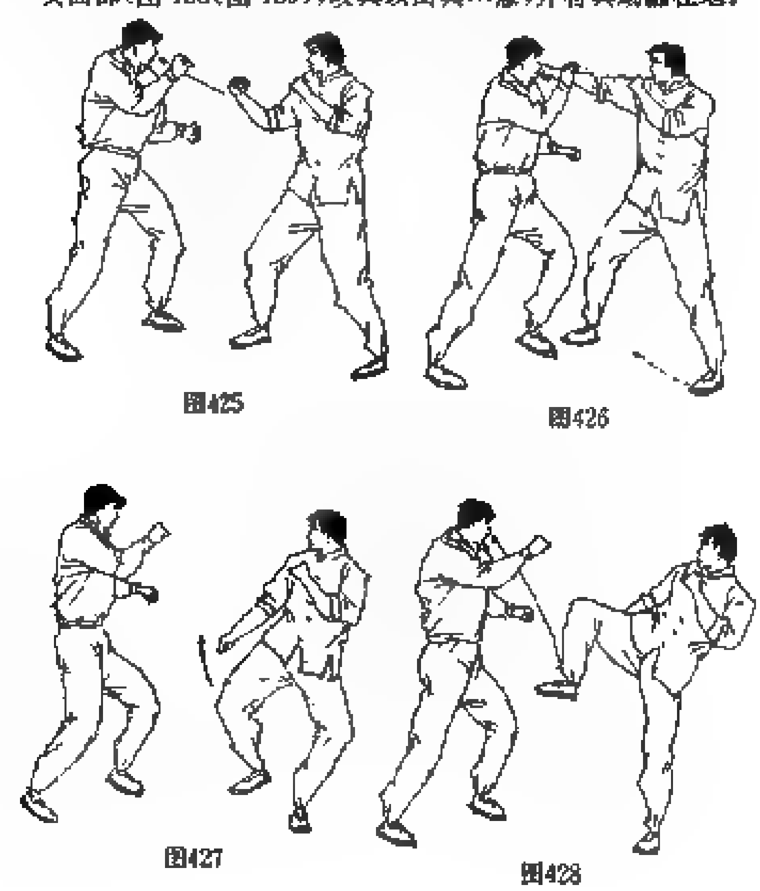


图425　图426

图427　图428

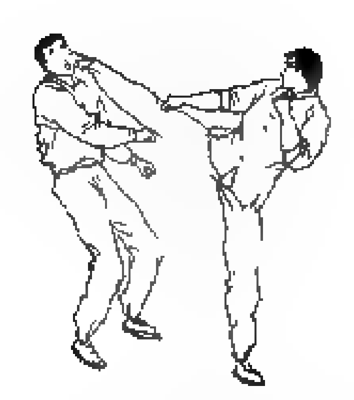


图429

动作要领：李小龙生前对此类招法极为推崇，因为此类招法有着很大的诱骗性、威胁性和破坏性。但须使动作快速、连贯，才可收制敌之效，而且假动作要逼真，真正的攻击动作亦要快，要在对手的反应之前就抢先击中他。另外，由于李小龙在运用此招法时充分借助了身体前冲的惯性，因此使攻击的力量大为增强。同时这种迅速变换距离的训练方式还可增强两人之间的距离感和对时间选择的能力。在实施过程中，上身要适当后倾以利于进行高位踢击和强化攻击力。而且尽管踢击速度和攻击时机是互相弥补的，但是如果掌握不好时机，即便是快速的攻击也是无力的。并由于时机和距离掌握得不好，所以攻击也就没效力。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图 430），当李小龙先发起攻击时，可先用右、左直拳去连击对手的上盘要害（图 431、图 432），以充分吸引对手的注意力并将其防线打穿。紧接着，可在左脚迅速滑进以接近对手的同时，迅速提起前膝（图 433）；

然后将右腿由屈到伸去攻击对手的中盘要害处(图 434),将其踢伤或踢倒在地。

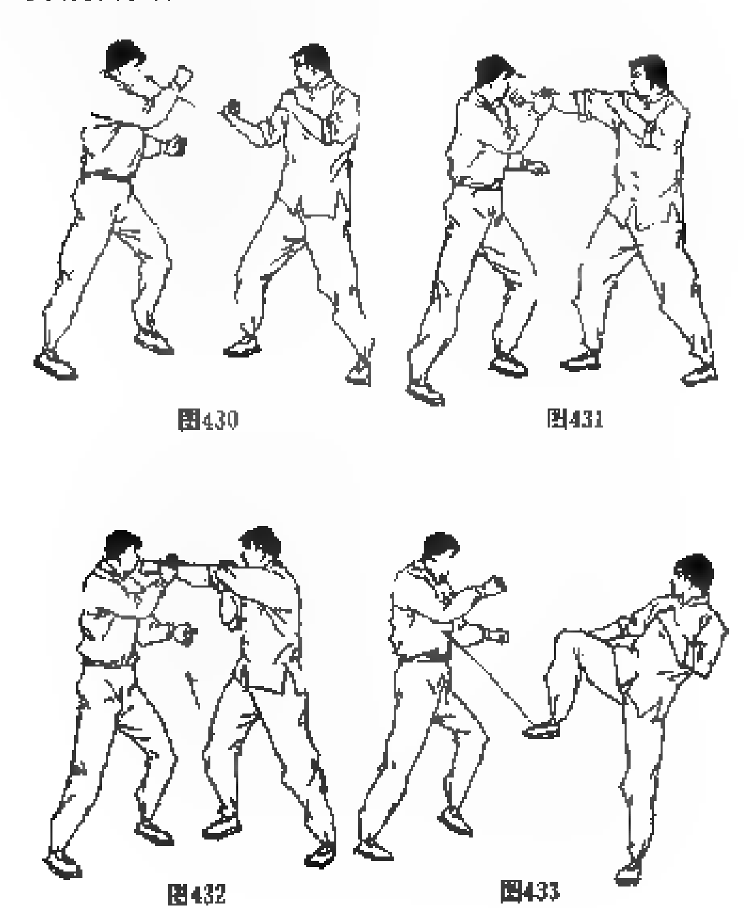


图430　图431

图432　图433

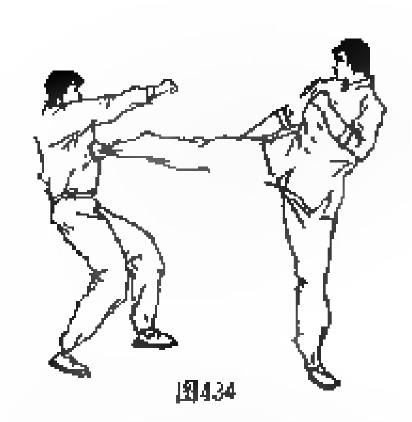


图434

动作要领：据李小龙解释，运用本招法时，假动作攻击要快，要有威胁力，且多变而又准确。运用右、左直拳连击的好处是，从一开始就可用假动作向前猛冲突进来缩短了距离，所以紧接其后的侧踹腿攻击能令对手防不胜防，而最终中招倒地。在这个技巧中，速度和观察力是成功的关键。另外，假动作的配合运用，还必须练习到成为下意识的动作才行。而且你亦不必以快速（指无目的）或颠波的动作去移动，因为拳手常常可从静止状态来做一个平稳的、毫不犹豫的动作，而又不露出明显的准备攻击的迹象便可击中目标。况且这样的攻击又将是出其不意的。据李小龙所说，所谓假动作打击之后的腿法攻击的时机之掌握，就是指在行动中发现和捕捉良机的能力，比如，当对手准备或打算移动时；当对手处于运动之中；当对手正处于紧张布署时；或者当对手的精神不集中的时候，等等。

4. 直拳连击接进步侧踹

运用方法：由戒备势开始（图435），当李小龙捕捉住时机并先发起攻击时，可先用右左直拳连击去攻对手上盘（图

436、图 437)，以充分吸引对手的注意力，接着，不待对手退避、闪躲 反击或喘息；李小龙早已又在左脚迅速跟进的同时(图 438)，迅速提起了前膝(图 439) 然后，呼气发力将右腿由屈到伸去重创对手的中盘致命要害处(图 440)，将其踢伤或踢倒在地。

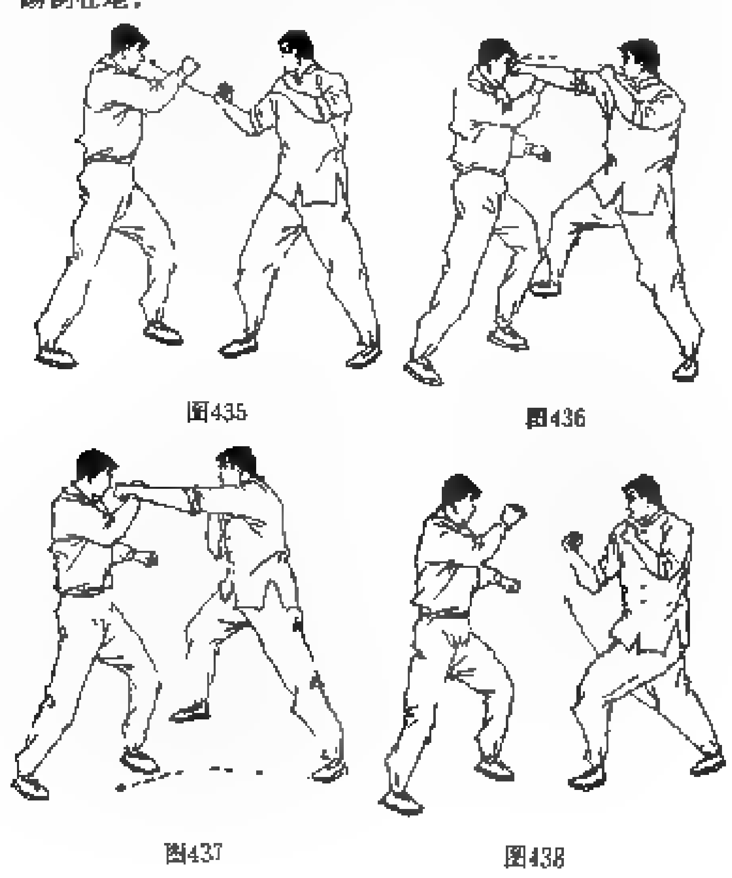


图435　图436

图437　图438

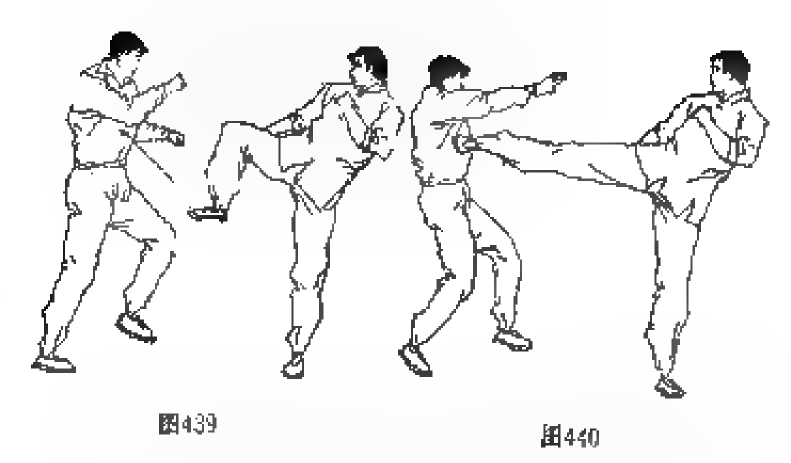


图439　　　　　　　　　　　　图440

动作要领 据李小龙解释，在运用本招法时，有一个容易出现的毛病就是在出拳时身体向前探出得太远，这样的出拳姿势笨拙而无效，因为在身体失去平衡的情况下出拳，是无法发挥出足够的力量进行攻击的。而且在对垒中，李小龙还要求拳手必须要有耐心，即需在有把握的情况下再向对手出拳或踢脚。而且你千万不要踢空目标，因为一击未中目标，往往会失去身体平衡，而且容易遭受对手的反击。特别是对于一个发起进攻的拳手来说，要用闪电般的速度进攻，并用假动作引诱对手露出空当，那样对手就会失误，就会变成一个活动着的拳靶。

据李小龙所说，在练习本招法时，还应该和步法结合在一起进行。而且无论手法和腿法怎样简单，都应在前进和后退中协调一致。这种训练最终将能练就准确判断距离的本领，而且动作优雅、协调、强劲、有力。

（三）截拳道正蹬腿对击法

据李小龙解释，向前踢击的技法在截拳道中并不常用，因为在戒备势中没有充分的机会运用它，但是对于许多不知保护好中下盘要害的对手来说，此腿法还极为有效，特别是在结合假动作运用时更是如此。而且虽然可以用脚趾或前脚掌踢击对手，然而李小龙最常用的还是用脚跟部，因为它比用脚趾和脚掌能更为准确地击中对手。并且脚要从对手的两脚之间向上踢，这样几乎都能踢中目标。

运用方法：由戒备势开始（图 441），当李小龙先发起攻击时，用右、左直拳去连击对手的上盘要害部位（图 442、图 443），以充分吸引对手的注意力并将其防线打穿；紧接着，李小龙可在左脚迅速跟进以接近对手的同时（图 444），迅速提起前膝（图 445），然后，将右腿由屈到伸去重创对手的中盘要害部位（图 446），并将其踢伤或踢倒在地。

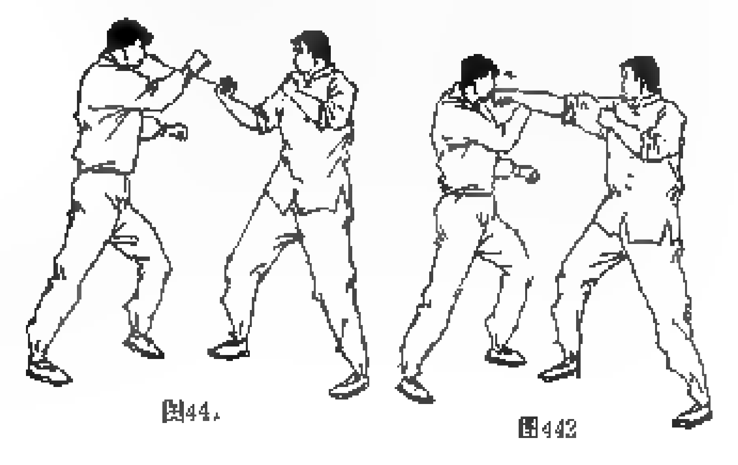


图441　　图442

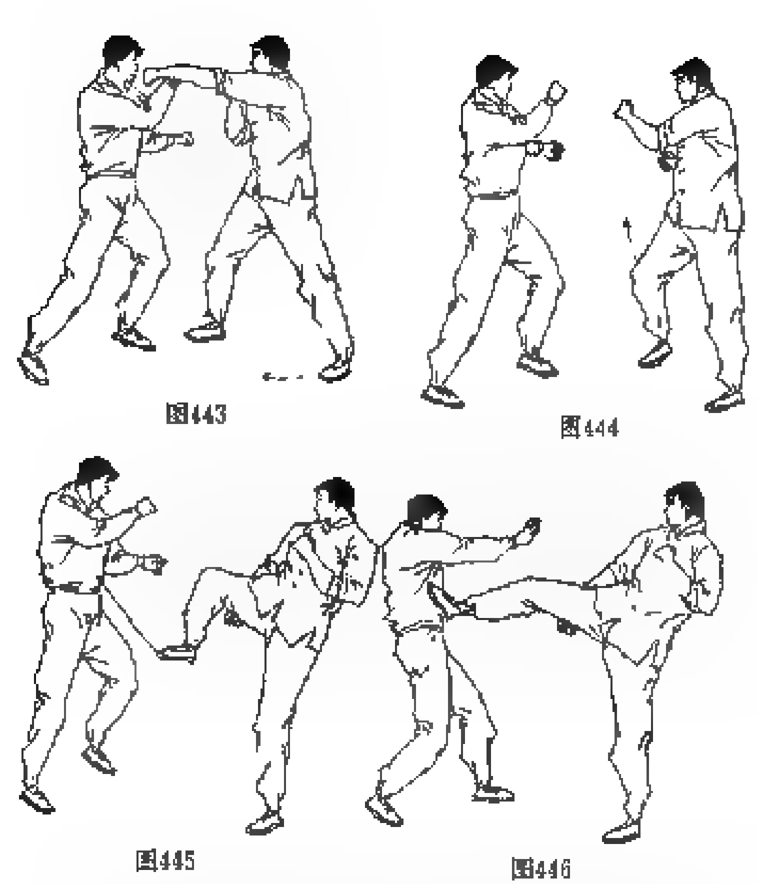


图443　图444

图445　图446

动作要领：在实战中运用本招法时，开始的假动作必须放得长而且向纵深偷入，但是动作要快，以便引诱对手格挡。紧接着在对手还没有还原之前，便狠狠地打击他。而且据李小龙解释，第一次假动作攻击必须迫使对手进行防御，在这一瞬间，即在发出短而真实的踢击之前，为了做近距离的假动作，那么与对手就更加接近了。这是假动作运用的更高级形式，如

果对手没有上第一个假动作的当，那么，第二个"长"的假动作就要造成对手会以为这是组合打击法的最终一击的错误判断，从而诱使他进行格挡并暴露出我方所要攻击的空当。而紧接其后的正蹬腿一定要狠、要准，同时还要想象此脚的杀伤力好象要穿透到对手的背面去，果真的话，自能一脚制敌。

（四）截拳道的勾踢腿攻击法

在截拳道的实战技法中，勾踢腿是一种很重要的腿法，因为它的命中率很高，同时这种腿法比其它腿法更具有起腿打击的机会（侧身前腿攻击），它既可被迅速地运用，又可变化多样，还可攻击从腰到头的任何部位，所以这是一种唯一的能够击中别的腿法所不能击中部位的实用踢击法。况且在截拳道中，大部分的踢击是由前脚来完成的，这样就缩短了与目标之间的距离。而且正如前面所提到的，腿要比手臂强壮得多，因而象勾踢这样的快速踢打自然可以一举使对手丧失战斗力。

李小龙在实战中常用的拳法与勾踢腿相结合的组合打击法有

1. 佯攻接勾踢腿

运用方法：由戒备势开始（图 447），李小龙先用前手去佯攻其面部（图 448），以充分吸引其注意力；接着，在右手回收的同时，速用右脚佯装攻击对手的胫骨或脚面（图 449），引诱对手的防御之手向下移动。而且一旦

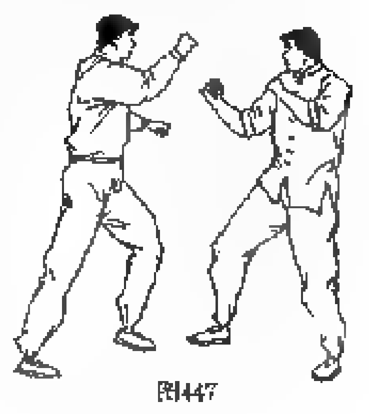


图447

对手上钩后，李小龙便不失时机的向对手头部攻击一记既快又狠的勾踢腿去重创其太阳穴(图450、图451)将其踢昏或踢倒在地。

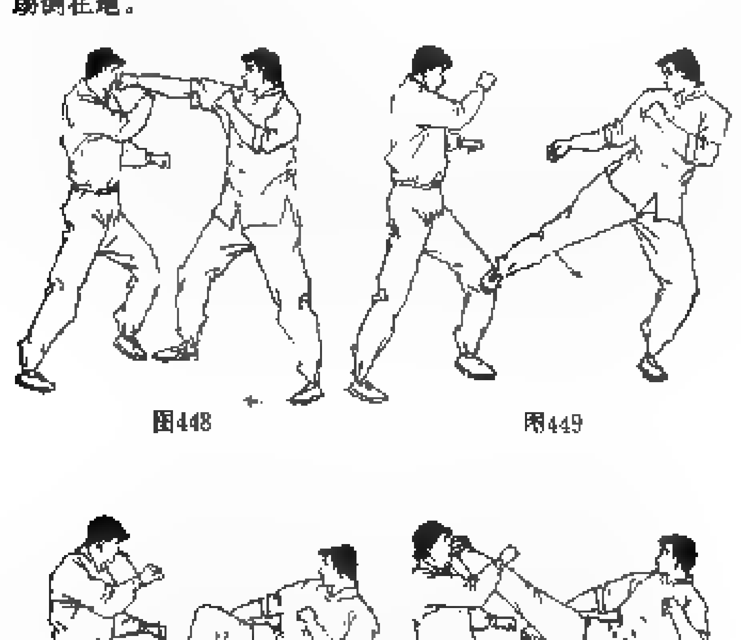


图448　　图449

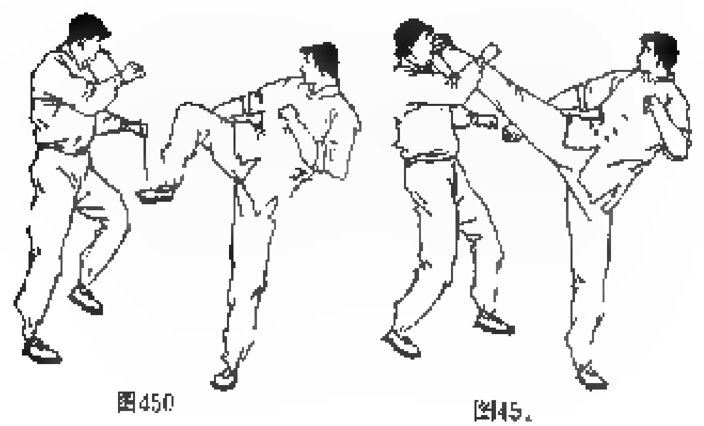


图450　　图451

动作要领 假动作攻击要逼真，真正的攻击动作要快，要抢在对手反应之前就击中或踢伤他。而且当打击时，脚要水平地踢在对手头部上，而不要歪斜，如果脚能迅猛地踢击，并对攻击目标有渗透或穿透力，那么踢击的脚落在力点上就会产生象鞭子的抽击一样的清脆、响亮声。另外，还有一点要特别注意的，就是如果没有击中或没有完全击中目标，就会损伤踢出的膝部，因为猛然踢出的脚，要比身体的运动快得多。所以当踢空时，就犹如有人要把你的腿猛然拽离膝关节似的，因此，一旦有机可乘，就应迅速、准确的攻击，以免踢空受伤。

据李小龙所说，在实战中运用勾踢腿时，学手所易犯的错误之一，就是身体过于向前倾斜，而且抬起膝盖后，喜欢将脚先向后摆动然后再踢出去，这样就会减慢了踢击速度，并削弱了攻击力量。

2. 直拳接勾踢腿

运用方法 由戒备势开始(图 452)，李小龙先用前手佯攻对手面部(图 453)，充分转移对手的注意力 接着，李小龙沉下身体(图 454)，佯攻对手下盘，当然目的在于诱使对手的双手下移防守，当对手上当后，李小龙便以一记高角度勾踢腿去重创对手的头部或面部(图 455、图 456)，将其踢昏或踢倒在地。

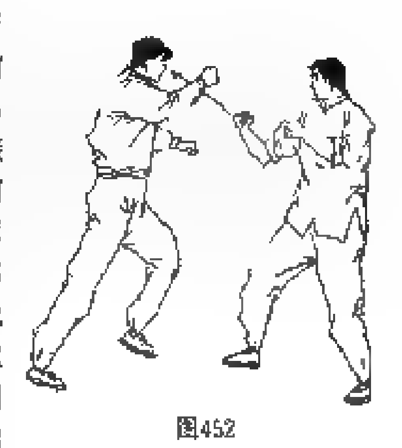


图452

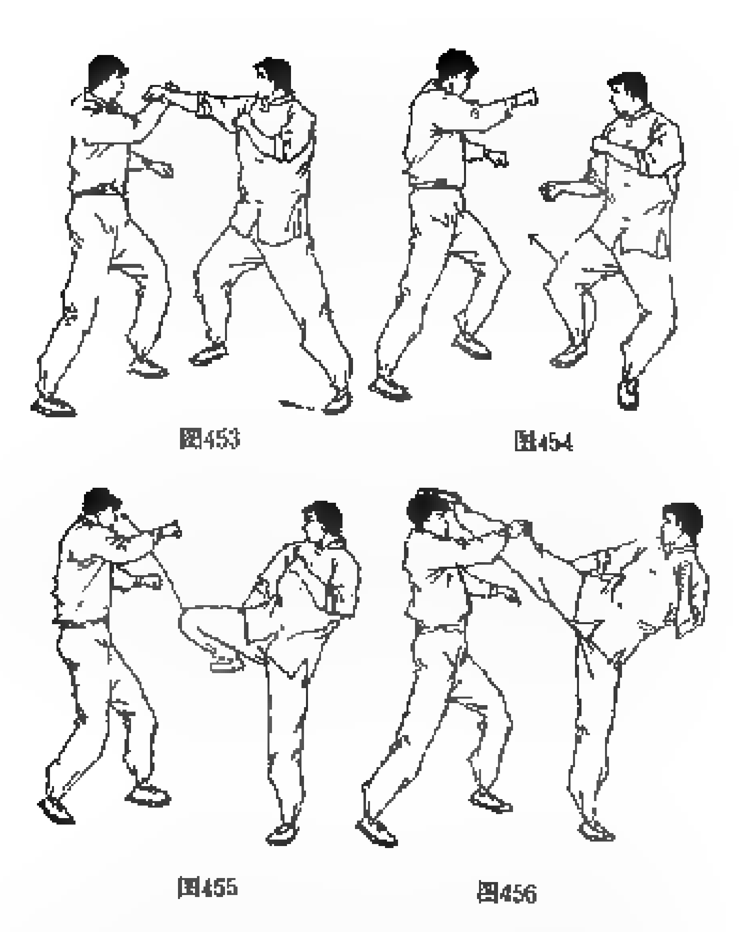


图453　图454

图455　图456

动作要领：在截拳道中，这是一种声东击西，惊上取下，再惊下取上的有效战例。而且假动作的速度要适中，要有足够的时间让对手产生错误的反应，但是时间不宜过长，因为时间过长会使对手利用这段时间做好阻止攻击的准备。在本招法中，要尽力迫使对手抬高防御，从而为勾踢腿攻击对手中盘要害

部位创造条件。而且起腿踢击时要敏捷、准确、有力、凶狠、及时，踢击时要想象自己能把其头骨踢碎或踢穿，而绝非将力量作用在表面。在出腿之前，目光始终盯住对手下盘给对手造成下盘将要受到攻击的错觉，而抓住攻击的时机，则是做好有力打击的诀窍所在。要对自己的能力有信心，否则即使能掌握正确的时机也很难成为一个真正的重击手。况且对时机的选择，是个精神与思想的问题，特别是当你的节奏被打乱或扰敌时就更是如此了。

（五）截拳道的扫踢腿攻击法

在实战中，扫踢腿是截拳道中用得最多的腿法之一。这是一种比较保险的腿法，因为它在踢完后能够快速还原并接连使用拳法或其它腿法进行攻击。它并非十分有力，但灵而刁，故很容易踢伤对手，因为它所攻击的均为对手的薄弱环节和要害部位。而且一般来说，攻击时需使踢击力透过目标并直至内侧，象出拳一样，腿在接触目标前要快速屈伸。虽然扫踢腿接触目标的部位是脚背，但脚的其它部位如脚掌、脚胫也是可以利用的。

李小龙在实战中常用的拳法与扫踢腿相结合的组合打击法如下。

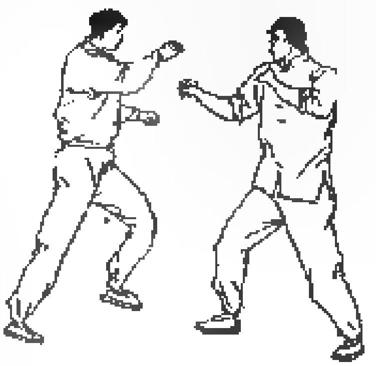


图457

1. 直拳[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图 457），当李小龙先发起攻击时，可先用右、左直拳去连

击对手面部(图 457、图 458),以充分吸引其注意力,并迫使其露出头部或肋部空当,紧接着,李小龙速抬左脚、图 459),以蓄势运劲;然后,将左腿由屈到伸去重创对手的头部或颈部致命要害处(图 460、图 461),将其踢昏或踢倒在地。

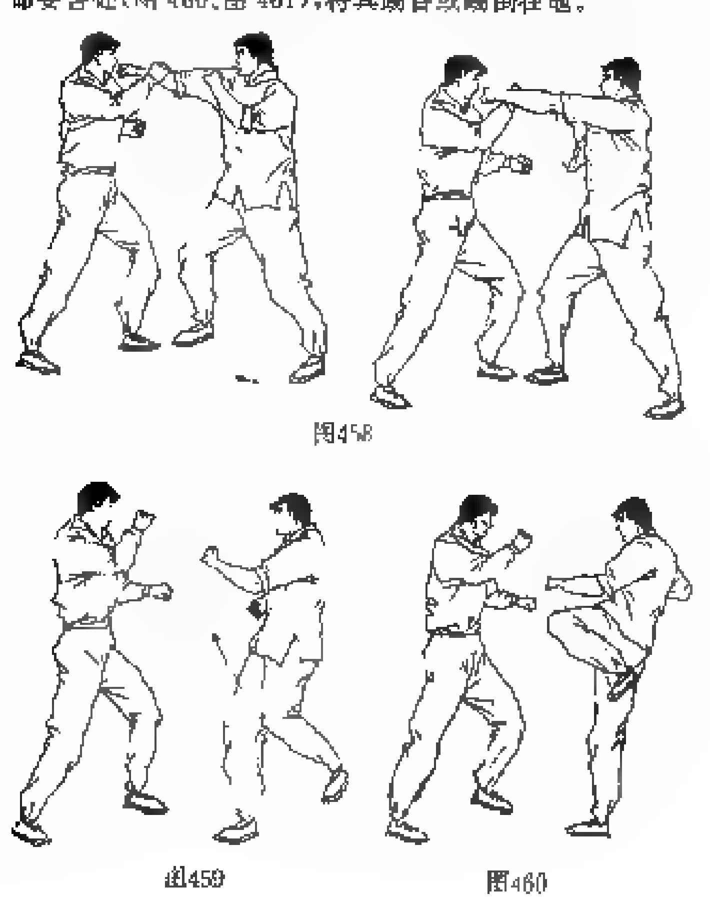


图458

图459

图460

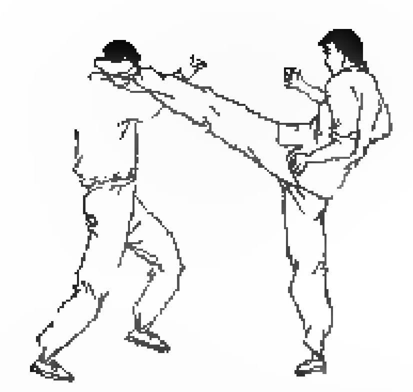


图461

动作要领 在实战中运用时，假动作要逼真，要有威胁力；扫踢时动作须连贯，尤其是在左脚离开地面之后的动作，应该一气呵成，以免因疏漏而出现空当，反为敌所用。另外，身体要时刻保持平衡，而且踢完后必须迅速还原。在搏斗中，扫踢腿既可以攻击对手的头部，又可以打击其腹部与肋部等中盘要害。如果时机把握得当，则完全可以做到事前毫无迹象，从而使对手无从闪避，并给其以强大的精神压力。所以，李小龙的扫踢腿其有效率远比其它腿法要高得多，且速度快而技法多变。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图 462），李小龙先用右、左直拳去连击对手面部（图 463），以充分吸引其注意力，迫使其露出头部或中盘空当；紧接着，李小龙速抬左脚（图 464）然后，将左腿由屈到伸重创对手的中盘要害（图 465）；随后，再在左脚落地的同时，用左拳去重击对手面部（图 466），如此时仍没能将对手击倒，可再用右拳重击对手头面部（图 467），将其击

昏或击倒在地。

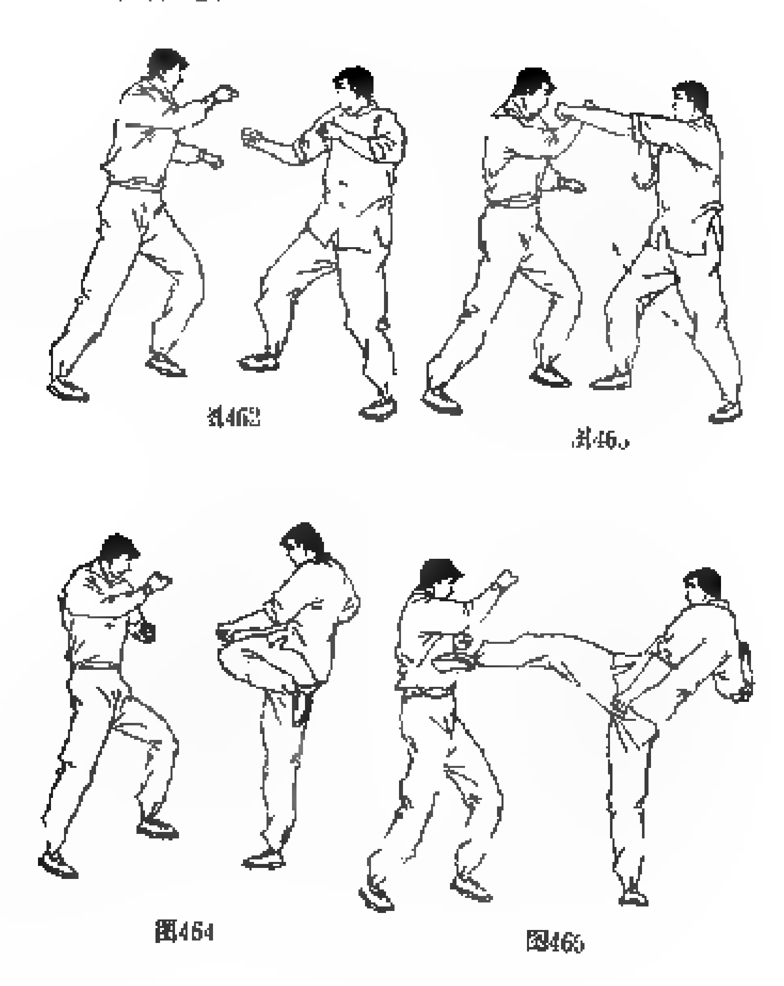


图462　　图463

图464　　图465

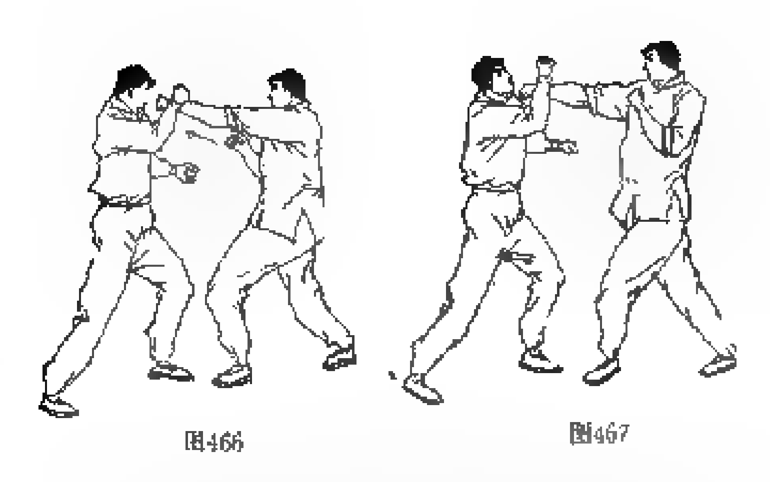


图466　　　　　　　　图467

动作要领：李小龙在实战运用时，所发出的扫踢威力绝不亚于一根铁棒击来的打击力，其力度之猛烈、强劲，可足以震坏对手的头骨及内脏。但在实际的搏斗中，扫踢腿却极少在开始交手时就用来攻击较高的目标，而是等待时机成熟后方能使用。这是因为扫踢腿在攻击时是以弧形为发力路线，故需要较长的一段时间才能达到目标，但只要不断地进行实战练习，自会变得得心应手。而且扫踢之后的拳法进击亦要准确、连贯、凶狠，而又不失时机，从而令敌防不胜防而最终落败。

(六)截拳道的摇踢腿攻击法

在截拳道中，由于这种腿法的打击力量不足以踢伤对手，故严格地说，此腿法只能用于对面部的高踢攻击，而且采用这种腿法通常是作为一种出其不意的战术来运用。运用此招法对付右手在前而又只注意保护身体左侧的粗心大意的对手，极易奏效，因为此腿法的运行路线偏离了对手的视线范围，故命中率极高。

运用方法：可由戒备势开始（图 468），对付一个右手在前的对手时，李小龙抢先发起攻击，用一记前手直拳分散对手的注意力（图 469）；接着，左脚迅速跟进，与此同时，抬起右脚重创对手面部或头部要害处（图 470、图 471），将其踢伤或踢倒在地。

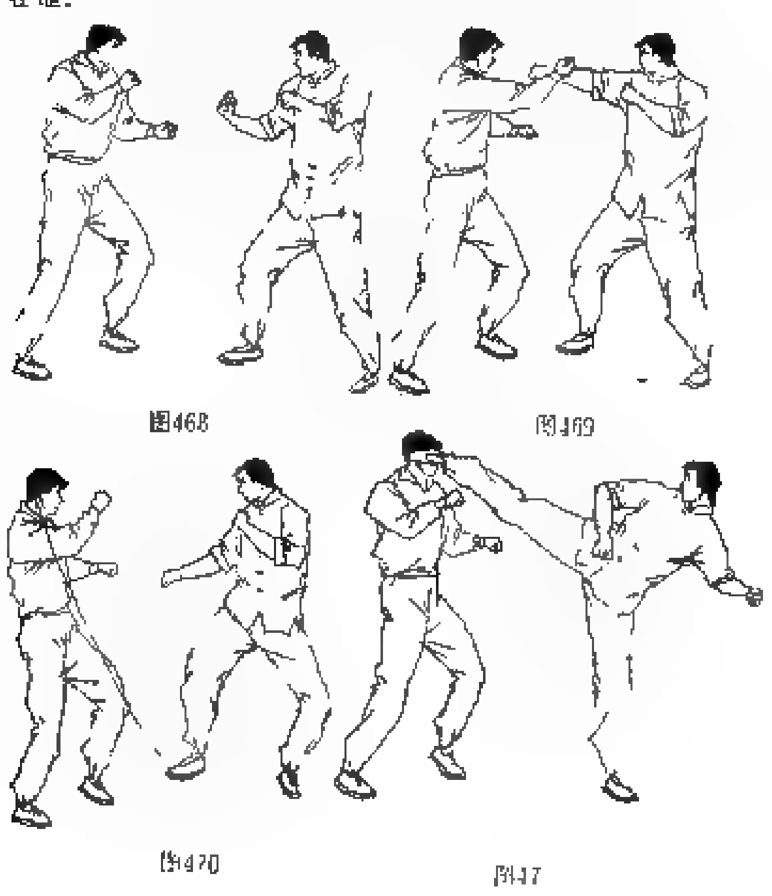


图468　　图469

图470　　图47

动作要领：据李小龙解释，在实战中运用本招法时，假动作攻击要逼真，而且必要时可将假动作变成真实攻击，从而令对手防不胜防；高摆踢腿攻击动作要快速、连贯，要充分借助腰腿部大肌群作高速扭转的力量去打击对手，但李小龙要求力度与时机要把握恰当，否则一旦失去平衡，就很容易遭到对手的致命攻击。踢击时要以膝为轴带动前脚掌去重创对手，而且该动作的突然性越强，则越易奏效。摆踢腿攻击的基本条件是为获得侧面之利，因此起腿攻击必须果断、及时，在腾挪换步时，随时应将出击腿换好位置。而且此腿法在敌方只知直线攻击，未能有效转移，实践经验差者，可用此腿，且屡试屡验，非常有效。

（七）截拳道的旋踢腿攻击法

在截拳道中，旋踢腿是一种出其不意地突然性袭击战术，据李小龙所说，旋踢腿攻击法对于一个很有防御经验的老手，往往只有靠此法才能打乱其防线。而且用这种腿法对付以直线进攻而又没有冲到眼前的对手，是非常有效的，但必须清楚的一点是，当你与一个不熟悉的对手遭遇时，一种很自然的倾向是动作过多或过分用力。应该以一种简单、容易、自然的节奏进行训练，因为这样才可以平稳地、得心应手地发挥旋踢腿技术。另外，如果想发挥的更好，那么当发起冲击并需要付出很大的努力时，就应尽量少做。而这种冲击劲儿应留在冲破对手的抵抗时使用。还应注意，在必须做突然或急剧地变向时，这种转身曲线的攻击运动要比直线运动省劲儿。

旋踢腿攻击法是一种突发性的打击战术，但它并不被用作单独攻击手段，因为这种踢法较难掌握。然而，一旦你能熟

练地运用它时，这一招可能会成为对付老练对手的最佳武器。

李小龙在实战中常用的拳法与旋踢腿攻击法相结合的组合打击法有。

1. 直拳接旋踢腿

运用方法：由戒备势开始（图 472），李小龙先用前手拳法去佯攻对手的上盘，以充分吸引其注意力，并诱使其露出中盘空当（图 473），与此同时，李小龙把握住战机并以右脚为轴迅速转过身体（图 474、图 475）；紧接着，可发出强劲有力的左旋踢腿，从对手防御的两手之间踢过（图 476），并将其踢伤或踢倒在地（图 477）。

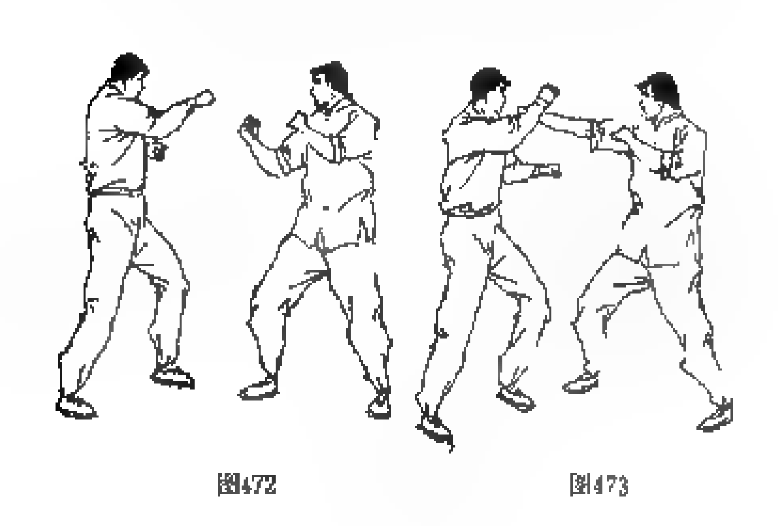


图472　　图473

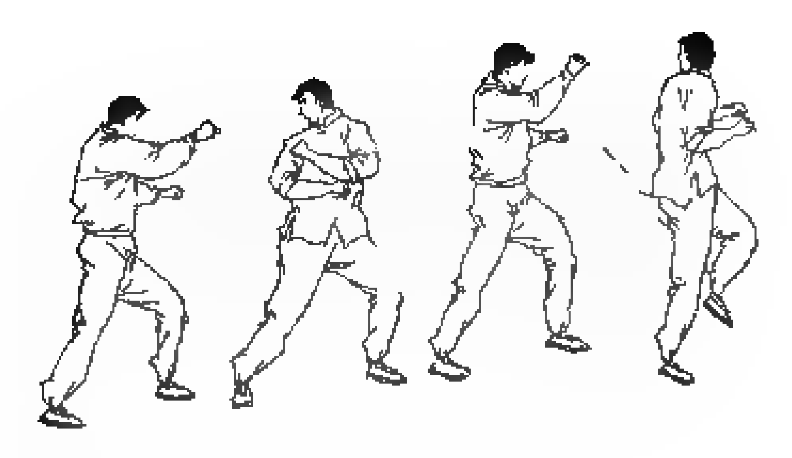


图474　　图475

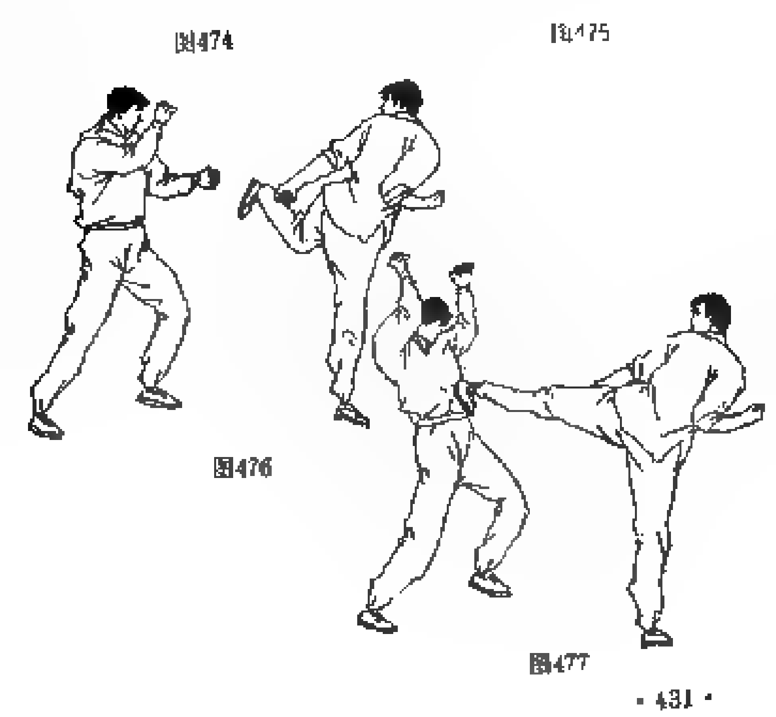


图476

图477

动作要领 假动作攻击要逼真，转身要快，旋踢要准确、连贯、平衡、有力，落地要稳，以备进行下一个回合的交战。而且实施真正的攻击必须具有突发性、高速度、流动性和良好的时间，同时思维必须果断、警觉和注重实效。如果对手抢先取得了主动权，那么你就必须以不间断的虚张声势的反击，来打破其防御并干扰他的注意力，重新夺回主动权。据李小龙所说，当你在实战中用假动作模清了对手的战斗力之后，要充分利用其弱点，制定出智胜对手的方案。而且如你打算采取迅捷的攻势，则必须控制好局势，以假进攻将对手引入歧途。接着，可展开真正的攻击，并不断地变换攻势，将对手置于混乱和穷于招架而无法取得主动的境地。如果对手已试图采用截击或反击，那就必须做好躲闪的准备。也就是说，在实战中，进攻与防守是一整套的连贯运动。

2. 直拳接旋身横扫腿

运用方法：由戒备势开始（图 478），李小龙先用前手探拳去佯攻对手头部，以充分吸引对手的注意力（图 479），并在几乎同一时刻李小龙又以右脚为轴向左后方旋转身体（图 480），但须尽量用眼盯住对手以判断出准确的距离和判定所要攻击的目标。且在对手还来不及做出反应时，李小龙的既快又狠的转身横扫腿早已击中了其头部或颈部等要害处（图 481、图 482），其力度之猛足以踢伤或击倒对手（图 483）。

动作要领 在实战中运用本招法时，假动作攻击要逼真，旋身横扫腿要连贯，要充分借助转体的惯性以强化攻击力，不过旋身横扫腿亦是截拳道腿法中最难掌握与运用的一种，因为它在踢击过程中很容易失去平衡。此外，当身体旋转到背向对手时，眼睛不但看不到目标，但还得要击中目标。所以李小

龙在运用时要求要集中精力，把握住时机、选择适当的打击角度和充分借助于拳法的佯攻，才能够制敌于瞬间。在这里，拳法之佯攻，亦不能过假，要逼真，需有一定的力量和相当的威胁性，迫使对手主动或被动的反应，而且应拳腿交替，几乎同时出击，毫不迟疑，以防机会丧失。

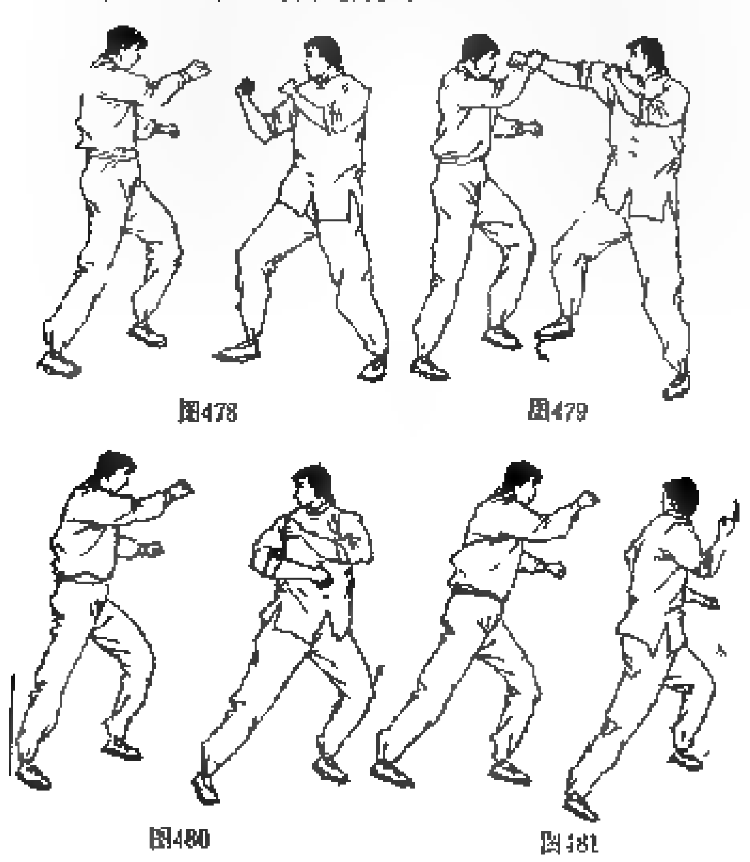


图478　图479

图480　图481

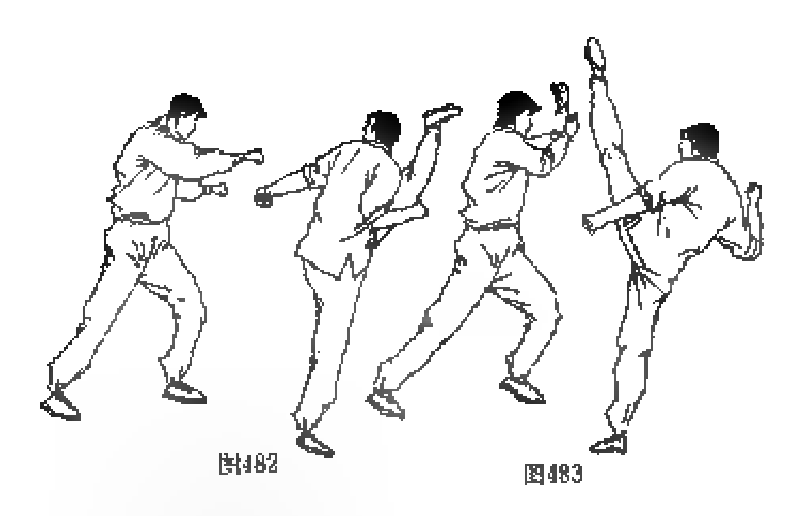


图482　　图483

3. 直拳接进步右旋踢

运用方法　由戒备势开始（图 484），李小龙先用右、左直拳去连击对手的上盘（图 485），充分吸引对手的注意力；如敌反应敏捷并识破我方之攻击意图而后撤时，我方可速进左步迅速跟进（图 486），而且不待对手再向后退却或反击，李小龙早已又在向右后方转体 180°的同时，抬起了右脚（图 487）；然后呼气发力，将右脚由屈到伸去踹创对手的上盘空当处（图 488、图 489），将其踢昏或踢倒在地。

动作要领　在实战中运用本腿法时，假动作攻击要逼真，进步要敏捷，迅速而不失时机，转身、横扫踢击要与进步连贯、协调、一致，踢击目标时，要将膝关节猛然挺伸，以强化腿击的鞭击劲力。在这里，李小龙所采用的向前虚晃一步，不仅能增加攻击的速度和势头，而且往往可以创造战机，因为对手要被迫应战。据李小龙所说，运用本腿法对付那些不想进行贴近对

打而远站得难以触及的对手时，效果最佳。另外，本招法运用中的距离感也十分重要，因为即使是小小的距离差错，也能使

次重击变得无关痛痒，因此，你应抢在对手退到理想距离之前便出脚攻击，而不是在那之后。

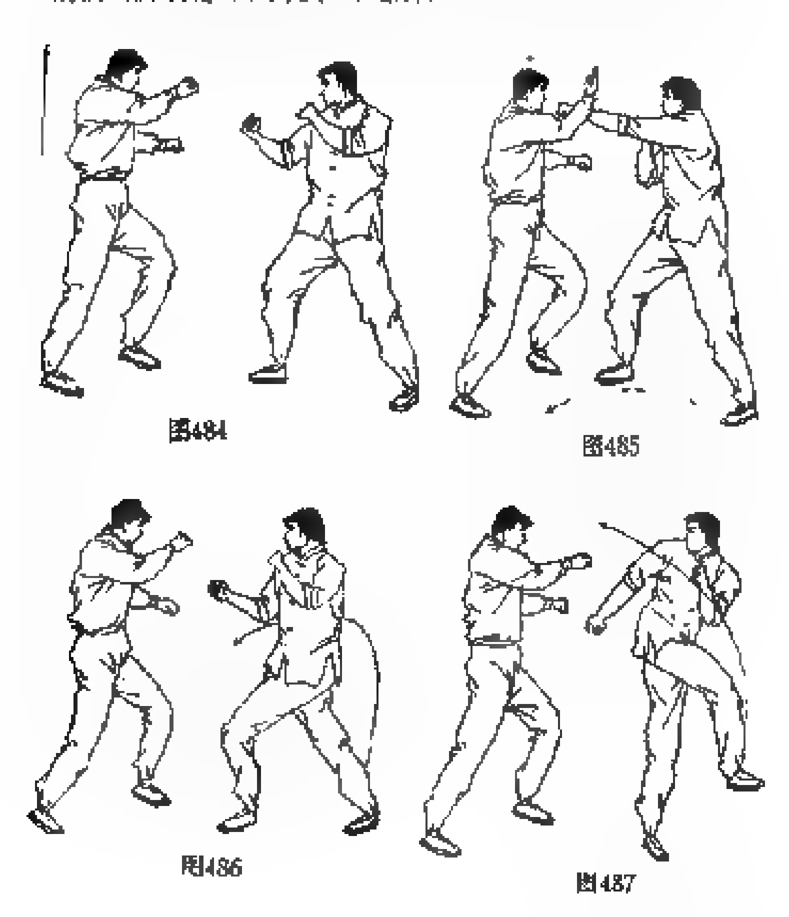


图484　图485

图486　图487

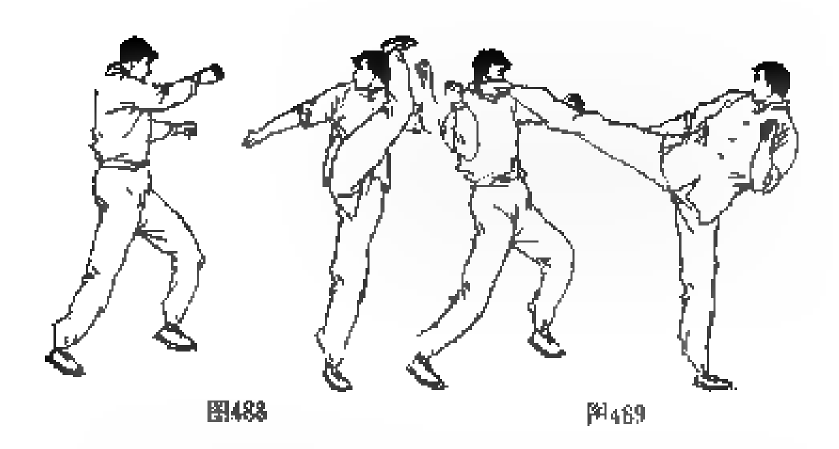


图488　　　　　　　　　　图489

4. 连续进步接旋踢腿

运用方法：由戒备势开始（图490），李小龙先用右、左直拳去迷击对手的头面部（图491），以充分吸引对手的注意力并接近对手以求重击；如敌反应灵敏并迅速后撤以避开攻势时，可速进左脚接近对手（图492），如敌方仍继续后撤，可再进右脚以迫近对手（图493）；而且不待对手再向后退却或闪避，李小龙早已又在向左后方转体180°的同时，迅速抬起了左脚（图494）；然后呼气发力，将左腿由屈到伸重创对手的上盘（图495），将其踢伤或踢倒在地 动作要 气呵成，不得脱节，以免延误战机。

动作要领：在实战中运用本腿法时，假动作佯攻要逼真，进步追敌要连贯、紧凑，踢击要准确、凶狠，不给敌以喘息之机。据李小龙解释，如果是对付一个具有良好距离感与判断能力的防御性拳手时，则应 连前出几步，而且第一步应平稳、省力。既要以娴熟的步法尽可能地逼近对手进行打击。动作亦须轻捷，膝部应微微弯曲，这样 旦时机成熟，就可冲向对

手。因为较优秀的拳手总是不断地运动，以力图站在对自己最为合适的距离上。一般是刚好站在对手的攻击距离之外，或在对手变换步子或位置中有机可乘时发起致命踢击。李小龙还认为，你有时不得不向前跨步来迷惑，逼近对手，但需要有高超的时机选择和打击技术，而且要更快地发出攻击，因为对手此时仍然面对着你，处于向你发起反击的位置，故拳手须切记。

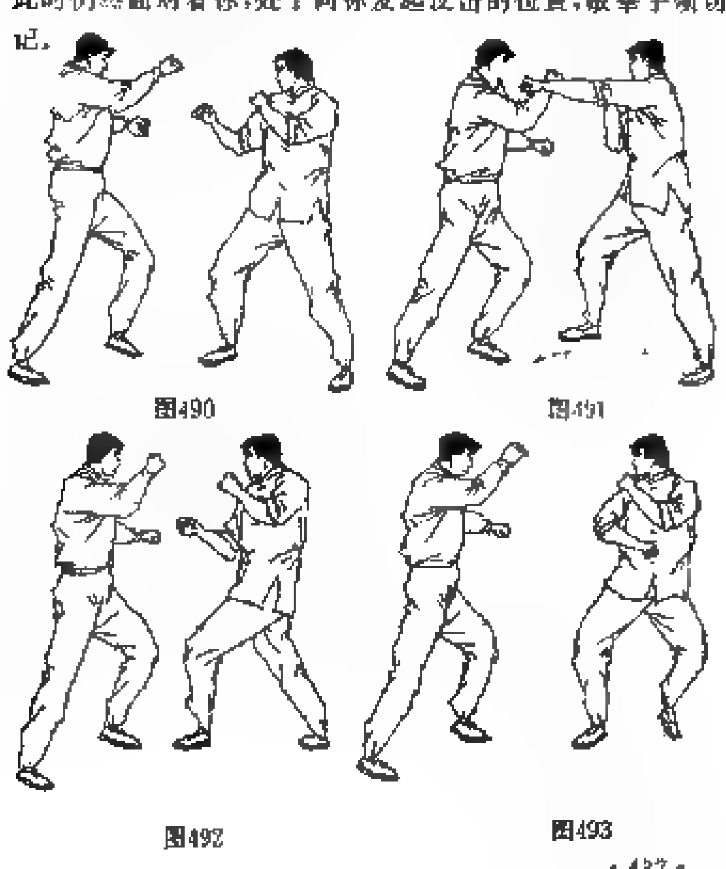


图490　图491

图492　图493

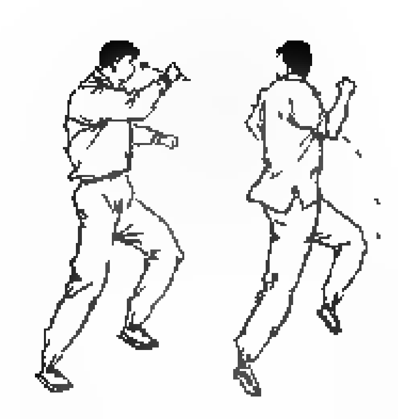


图494

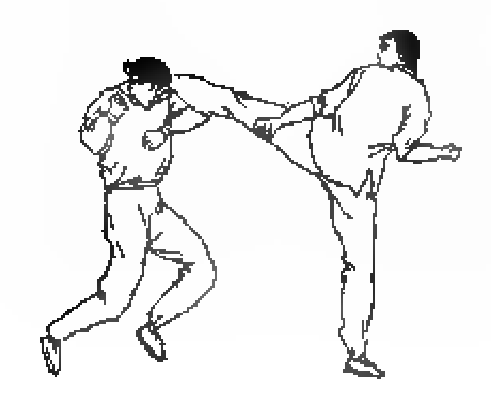


图495



截拳道的高角度实战技巧

截拳道并非单纯的搏击技巧，也并非固定概念或门派，它没有形式化的套路，它作为武术真理的整体观和技击哲学，适用于任何门派拳道以及它们的习练者，并在对武术真理的永无休止的探索中得以日臻完善和发展。记得李小龙曾针对性指出“截拳道使用一切技击手段和打斗技法，但不受特定手段的束缚；反之，为达到目的，它可以使用一切手段和技法，所谓目的，不外乎是成为众目睽睽的胜利者。”据此，我们可以认为，只要在实战搏击中有效并适于个体的自由发挥，且在李小龙技击理论指导下的技法，就是截拳道技法，由于这种实用技法因个体的不同而不同，故我们对截拳道及其技法自然无法加以归纳和固定，那么只能由学手在掌握基本技术，并具备一定的武术技击实战素质之后，再到实践中去自我求证、体认和完善，从而在无所束缚、无所限制的高度上，得以深切领悟截拳道技击整体观，并在它的正确领导下，充分发挥自我的智慧和技巧，且逐步形成自己的风格，亦即形成能发挥个人自由无羁的实战技巧。

据李小龙解释，虽然对抗训练近似于实际搏斗，但毕竟与实际的搏斗有一定的区别。例如，比赛时要受到保护服和拳套的约束，以及限制使用某些攻击手段。然而在人们没有发明更好的防护用具和方法之前，这仍然是最实际的训练方式。但是现代技击运动仍有其不足，这是由于比赛中有了保护的规定，而使参赛拳手有一种满不在乎的倾向。而所谓的实战技巧，就是指一个人的精明才智和策略超过对手的能力。并击中对手而不被对手所击中。而且一个好的拳手应该在进攻中拳脚并施，闪电般地快攻。他亦能制造假象使对手迷惑不解，以便为自己发挥技巧创造机会。出拳、发腿都必须显得轻松自如，因为只有这样他的战略才能有条不紊。

截拳道的高角度实战技巧有：近身短打法、单腿组合攻击法与双腿组合攻击法三种类型，现分别介绍如下。

第一节　截拳道的贴身短拳

当李小龙与挑战对手交战之时，如地方宽敞，他一定施展出自创而厉害非常的连环一脚，一下把对手击败。如果在狭窄的地方，他就把综合了中国功夫和拳击的贴身短拳使出来，将对手击败。他自创的贴身短拳，就是我们在电影《唐山大兄》中所见到的。这亦是身材短小者对付身体高大者之最佳方法。

据李小龙解释，倘若敌我双方的速度相当，技巧相当，距离的判断能力亦同样的正确，而以远距离的攻击无法取胜时，就必须善用机会以求优势。而此时配合运用贴身短拳或许可以达到取胜的目的。

现介绍李小龙生前最常用的5例贴身短拳技法。

1 格挡接直拳连击

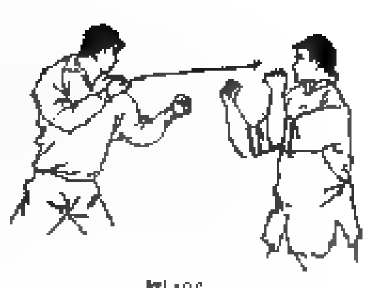


图496

运用方法：由戒备势开始（图 496）。当对手先发拳攻击时，李小龙可速用左臂进行格挡（图 497），这样便迫使其暴露出了身体中部空当；此时李小龙又在左手回收的同时，将右拳猛力击中了对手的心脏（图 498）；如此时仍没有击倒对手，可再用左、右直拳予以连续重击（图 499、图 500）。



图497　　图498

图499

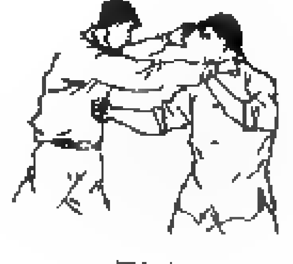


图500

技击要领 格挡动作要快，要由此而大大敞开自己所欲攻击的目标，而紧跟其后的短距离直拳连击自能一举击败对手。在这个技巧中，速度和观察力是成功的决定性因素，并须练习到成为下意识的动作才行。

2. 直拳接勾拳连击

运用方法 由戒备势开始(图501)，当李小龙先发起攻击时，可先用前手直拳佯攻对手面部，以迫使其抬手阻截、反击(图502)，这样便诱使他暴露出了身体中盘空当。在这里，为了不使瞬间的时机错过，李小龙便连续用一记左勾拳猛击对手的心脏部位(图503)，最后再用一记足以致命的右手勾拳去重创对手的肋骨(图504)，将其击昏或击倒在地。

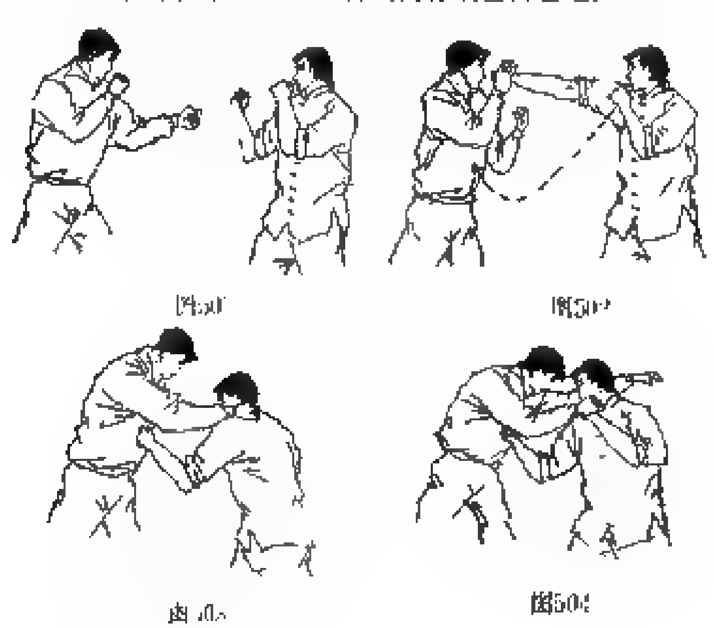


图501　　图502

图503　　图504

技击要领 本招法为典型的主动攻击法，并且以远距离攻击紧接着进行近战为其特色。所以，可以用来有效地迫使对手将防御的注意力下降，从而能成功地运用在对付高大对手的搏斗中。但同时还须知道，运用假动作的目的不是为了以此击倒对手，而是让对手向一具体的方位做无效的动作，从而给你造成发起致命攻击的机会。值得一提的是，动用这种技法的机会很多，尤其对暴露右侧的对手，将是最好的攻击手段。

3. 直拳接摆拳连击



图505

运用方法：由戒备势开始（图 505），当对手先出拳攻来时，李小龙速用左臂进行格挡（图 506），同时用右手短直拳猛击其心脏部位（图 507）；随后又是一记左手短直拳重击（图 508），但为了最终击倒对手，李小龙便在用右脚踩住敌前脚的同时（限制其行动），用一记既快又迅猛、突然的右摆拳击中了对手头部（图 509），将其击昏或击倒在地。

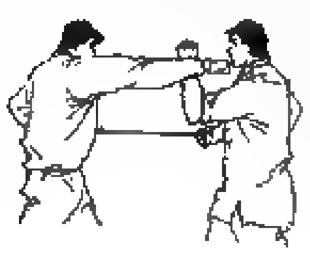


图506

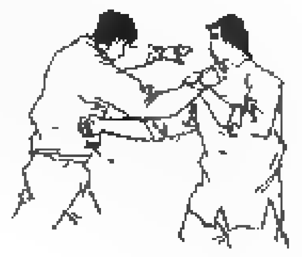


图507

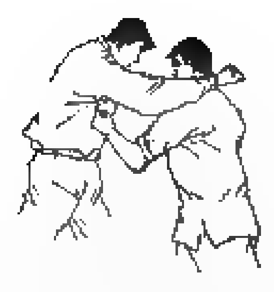


图508

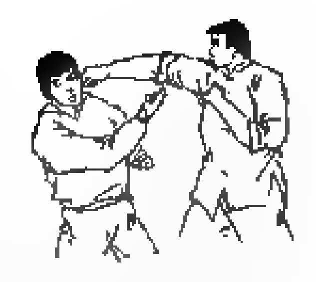


图509

技击要领：大多数人的下盘、中盘，都较薄弱，因而打击这个部位是比较容易奏效的，特别是采用避实就虚的策略时就更是如此。另外，这种打法还可以有效地迫使对手将防御的注意力下降，从而使右摆拳"发而必中，中而必杀"。

4. 翻背拳接直拳连击

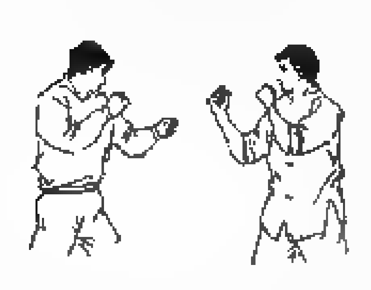


图510

运用方法：由戒备势开始（图 510），当对手先发起攻击时，我方可速用右臂进行格挡（图 511），同时身体重心前移；接着，可将右拳变抖腕用拳背去重创对手的头部（图 512），将其击昏或击伤；随后可再用一记左手短直拳去重击对手的心脏部位（图 513），力图将其击倒，如此拳仍没能将对手击倒，则可在左手回收的同时，进右步并用右拳猛击对手的中盘要害部位（图 514），由于这一拳法充分发挥了强劲的腰力和借助了身体前冲的惯性，因此一旦击中对手，则必能深深贯入对方身体三寸内，让其四脚朝天地瘫在地上。

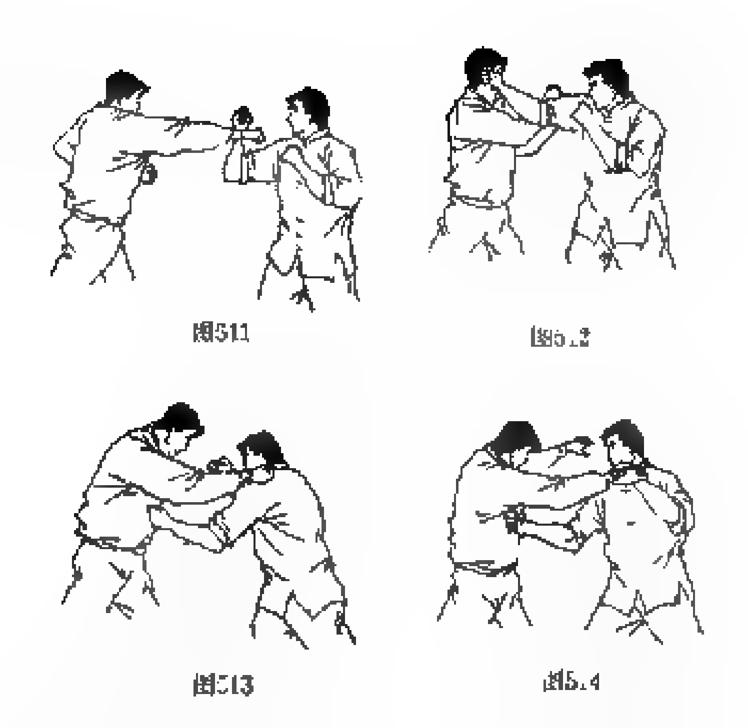


图5.11　图5.12　图5.13　图5.14

技击要领　在实战中，我方要始终盯着对方，而且格挡要时机准确，抖腕背拳反击要快速，要打出李小龙所谓的冷弹脆劲。据李小龙所说，翻背拳打击属于先防守再反击的招法，因此要求攻击中寓有防守，而这实际上反击是一种更高形式的攻击，况且此招法化打结合，并具有迅速、准确而又神出鬼没，不易被对方察觉的特点，是突发性较大的打法之一。另外，反击的部位多在对手的头部两侧，因为头两侧以太阳穴最为薄弱，故稍加用力，就是轻轻一击，也可让对手顿觉眼花缭乱，丧失战斗力；随后我方可随心所欲，变换招数，得以制胜，但是攻

击与反击的动作无论多么巧妙，倘不能以正确的时机与正确的速度发招，难免失败。举例言之，在本招法有，对于对方的来拳，可用横向的格挡手法来化解。在这里，自己的手部移动不过数寸，但对方的拳脚又数十倍于此距离，在此种情况下，再快的攻击亦可被较慢的防御动作所化解。倘对方攻击的目标方向近于自己的护手的位置，则情形更是如此。很明显，攻击的正确时间，是在对方移动才离开正确位置，而身体部分目标又无所屏护时，如善用上述情况，亦可弥补速度与距离感不足的情形。

5. 转身肘击接上勾拳

运用方法：由戒备势开始（图 515），李小龙先在向右后方插左步的同时，用右手去佯攻对手面部，吸引其注意力（图 516）；接着，不待对手退出打击范围，便迅速向左后方转体 180°，同时用左肘去猛撞敌头部（图 517），随后，将右勾拳猛力攻向敌下颏部位（图 518）将其击昏或击倒在地。

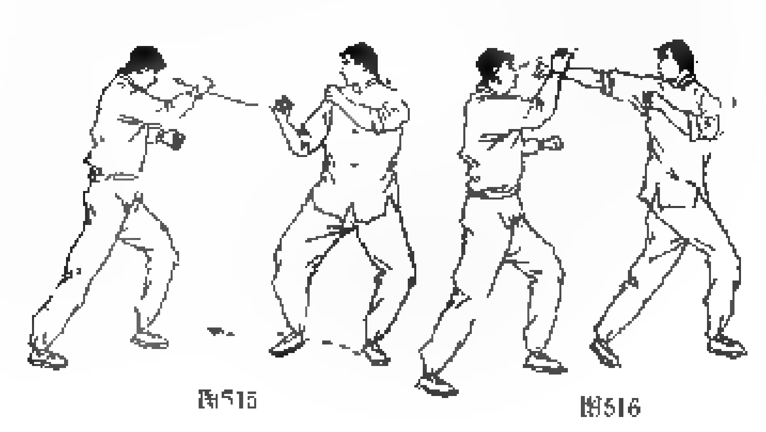


图515　　图516

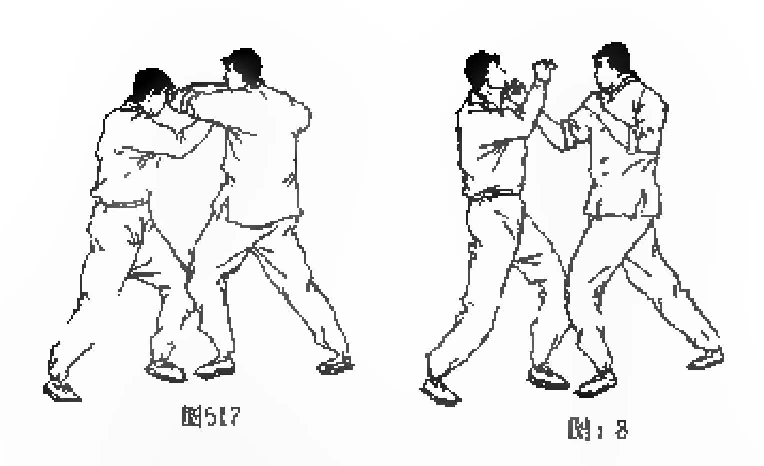


图517　　图518

技击要领 插步拳击要有威胁力，转体要快速灵活，击肘和上勾拳的打击动作要连贯有力、准确凶狠。据李小龙解释，在实战中运用本动作时，攻击的姿势与攻击的目标常常是变换不定的，以免为对手所洞悉。而且一旦对手进行反击，你应巧妙地运用步法，迅速调整身体重心，以减除对方的反击，并在最短的时间内敏捷发招，从而迅速地进行攻击。而且当面临的对手在速度、劲力、反应、技术上与己不相上下时，更应巧于运用虚招以配合闪身施展技法，这样，取胜对方的可能性就较大。

6. 压防接双推掌

运用方法 由戒备势开始（图519），当对手发起攻击时，李小龙速用双掌于半途中进行截击（图520）；接着，双手迅速翻掌并下压（图521、图522），将敌攻击消解于无形之中（图523）；然后可再将双掌（或双拳）猛力击向敌心窝（图524），将敌击伤或击倒在地。

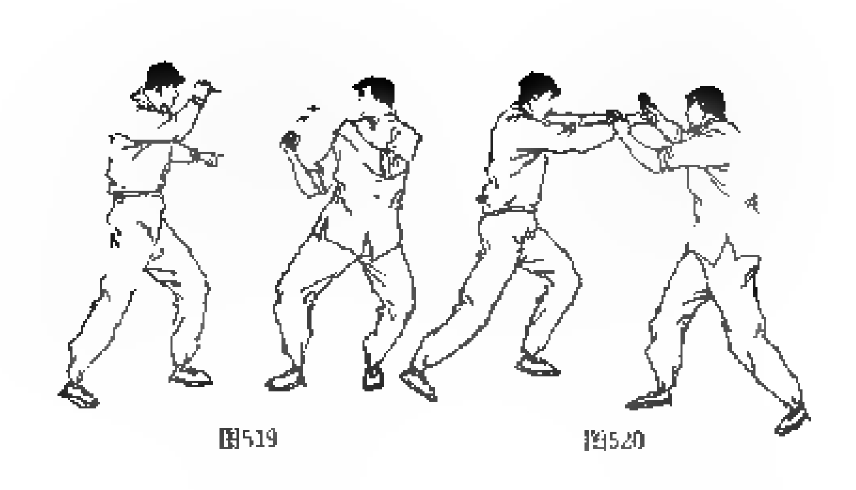


图519　　图520

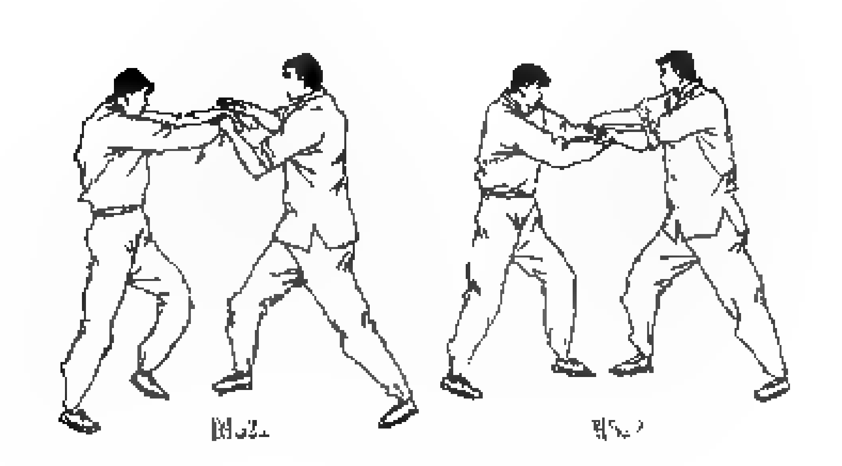


图521　　图522

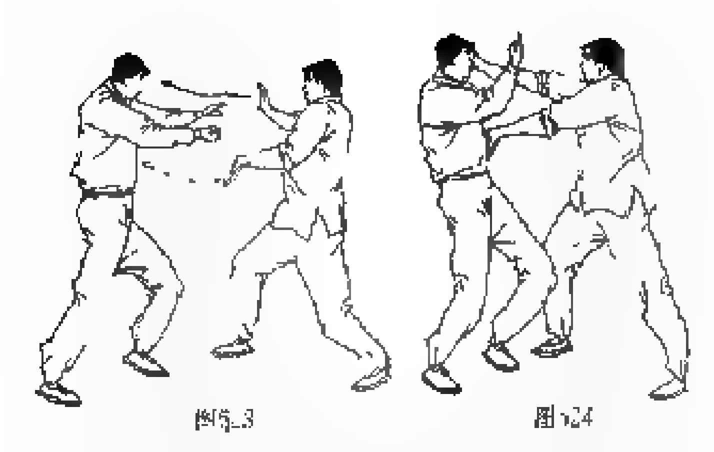


图5-23　　　　图5-24

技击要领：通常，当处于敌人外门的双手以迅速的圈手动作将两手同时由外圈入敌人内门之后，变成双掌去重创敌身体要害部位。这一种攻击方式的最大优点是当用双掌攻击对手时，由于本身双臂压紧压着对方的双臂，因而令对方在无法闪躲的情况下倍受重击。这亦是李小龙技击法中的一种连贯性的残忍打法。但李小龙对此招法又曾强调道："这类招势，一是借着技击中的小许角度或位置的偏差以作为'险中求胜'的打法；是借着从'黐手'锻炼而来的灵敏感觉去配合苦练得来的柔韧劲力以作为'借力巧打'的形式。"因此，假如一个没有经过长期浸淫于截拳道拳术而又达到某一境界的人，且谬谬然地学习使用这类招势去应敌的话，则不但不能收到预期的效果，反而会使使用者本身产生极大的危险。不过，此类招法如熟练后，亦能潇洒放纵、发劲柔韧，如藤条、如弹簧一般，看似轻盈软弱，实则强劲凌厉。此等劲力，绝不能刻意做作，就有如书法家之狂草意笔，可意会而不可言传。故练习双推掌至最高境界时，则劲力能于发时突然贯注而出，而且如此等劲力

施于对手肢体上，即使仅触及体表，而只要力能贯串，即可借着强大的震荡力将对手内脏击碎。况且此自非一般武术家以刚劲将木块或砖片击断可比。在本门中，所谓"力自丹田而发，最后贯注劳宫"，即指此也。

第二节　截拳道的单腿组合实战技巧

在实战中，截拳道的单腿组合技法是李小龙在实战搏击时，针对敌方薄弱环节及空当部位用同一腿击连续踢敌两次的实战技法，而且实践证明，单腿组合实战技巧这种独特的腿技形式，在实战对抗中具有较强的可行性及实用价值。其具体体现为

第一、当我第一腿击中敌人后可以在极短的时间内再次重创对手，也就是说，运用单腿组合实战技巧可以迫使对手没有防御我方连续腿击的时间。

第二、即使我方第一腿被敌化解而落空也仍能够用同一条腿第二次有效地去踢击敌人，换言之，即攻击之腿不落地的目的是可以节省时间，增大攻击的突发性和实战效果。

第三、能够避免因落地换腿攻击或调整而遭致敌之猛击。所以此类腿法深受李小龙及其徒弟们的推崇和青睐。现介绍其中具有代表性的8例如下。

1. 佯攻接高踹腿攻击

运用方法：由戒备势开始(图525)，李小龙先用前手直拳佯攻的老办法去分散对手的注意力(图526)，但对手对此没有反应，于是李小龙便更换了战术，先用前脚朝对手的下盘虚晃一踏之后(图527)，再继续向上绕过对手的防御之手，出其

不意的重创对手的面部(图 528),将其踢伤或踢在地。

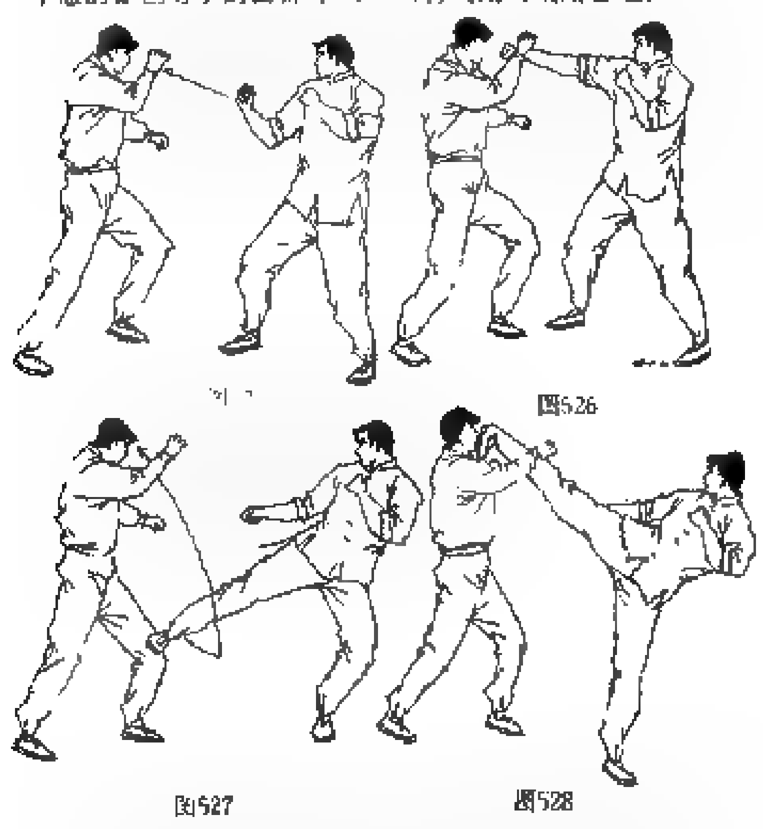


图525　　图526

图527　　图528

动作要领.在实战运用时,假动作攻击要有威胁力,真正的打击动作要快、要狠,整套动作要连贯,须于　瞬间一气呵成。而且在真正攻击前,眼睛应始终盯紧对手下盘,给对手造成下盘将要受到攻击的错觉,从而迫使敌在我方发起真正的打击时,而无从防守、也无法防守,并最终落败。而且用此招法

对付左手在前而又只注意保护身体侧面要害的粗心大意的对手时将极易奏效。因为本腿法的运行路线大大出乎对手的预料，故命中率极高，实用性较强。况且这亦是一种声东击西、惊上取下，再惊下取上的典型战例，因此具有很强的诱骗性和威胁性。据李小龙所说，在实战中运用本腿法时，由于其灵活性、机动性、破坏性均较单个腿法大大增强，因此李小龙能运用它去应付一般复杂的局面，并具有较多的变化和较强的攻击能力，所以运用时自能使对手防不胜防。而且进攻的方法，也应视对手的防御形式而定，因为如对手过于接近你，则发起腿击就难以奏效。除非对手不精于防守，所以，习者对此应切记。

2. 低侧踹接高侧踹攻击

运用方法 由戒备势开始(图 529)，李小龙先用前手直拳佯攻对手面部，吸引其注意力并将其防线打乱(图 530)，紧接着，李小龙可在进左步迅速接近对手的同时，抬起右脚并用一记强劲有力的侧踹腿去猛击对手的膝盖或大腿(图 531)，以诱其下手拦截并迫使其暴露出头部空当，然后李小龙右脚略回收后，再由屈而伸继续向上绕过对手的防御之手，重创其头部要害(图 532)，攻其以出其不意，并将其踢伤或踢倒在地。

动作要领 在实战中运用本招法时，假动作要快，要有表现力和欺骗性，低侧踹腿攻击要连贯、准确、及时、凶狠，要有将对手膝关节踢碎的感觉。而且整套动作要一气呵成，以免因疏漏而出现空当。据李小龙所说，在真正发起攻击之前，攻击者只能有微小的动作，以免被对手所发现和利用。而且，实战组合腿法攻击可以是短促、快速、猛烈的结合，也可以是纵深、机变和突破的结合。另外，在搏斗中，此腿法除了用于主动打击外，还适于打防御反击，即在半途中就截住对手的攻击，然

后再予以连续反击。而且两次踹击要连贯，紧凑，踢第二脚须呼气发力并使上体适当侧倾并充分展髋运臂，以延长攻击距离和强化攻击力，并保持自身的协调与平衡。

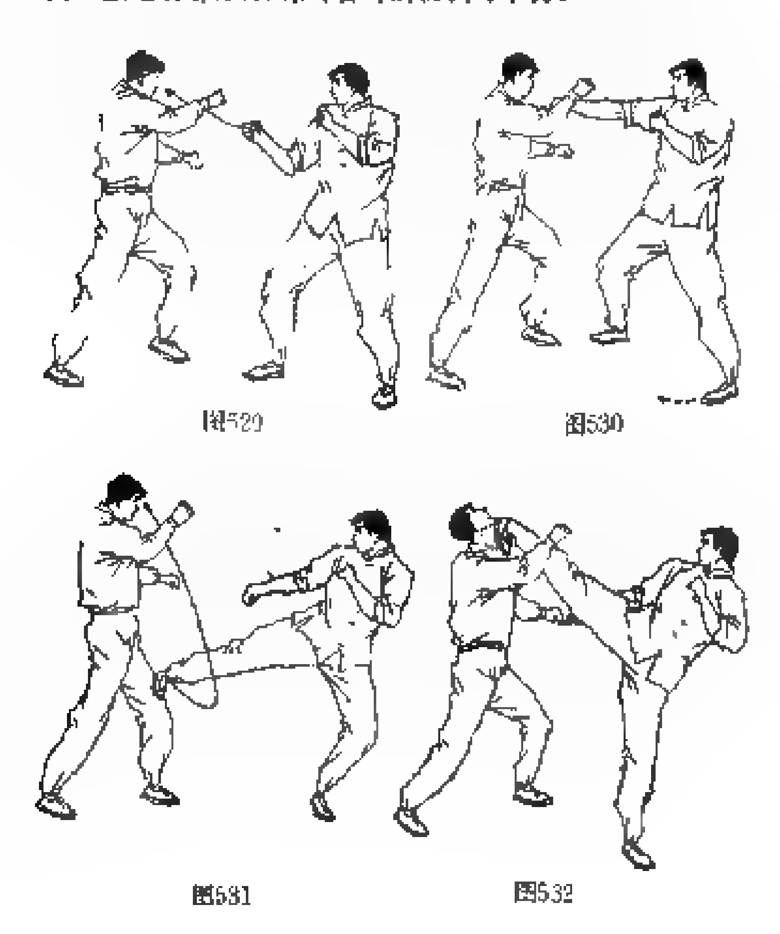


图529　　图530

图531　　图532

3. 连续侧踹腿

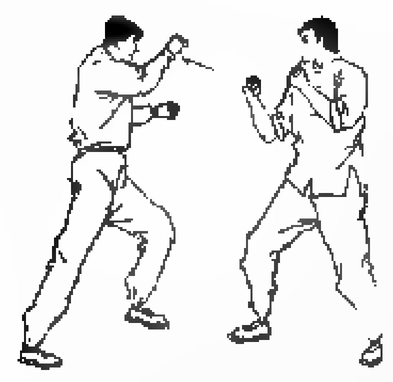


图533

运用方法 由戒备势开始(图 533),李小龙先用前手虚晃一拳,吸引对手的注意力(图 534);紧接着,李小龙抬起右脚迅速用一记凶狠的低侧踹腿重击对手的膝关节,左脚同时垫步跟上(图 535)。而且一般情况下此击均能击中对手,但为了最终击败或击倒对手,李小龙不待对手退出攻击距离,便早已又在左脚略向前垫步以追近对手的同时(图 536),又用一记具有摧毁性力量的低侧踹腿出其不意地击中了对手的膝关节(图 537),使敌因措手不及而被踢伤或踢倒在地。

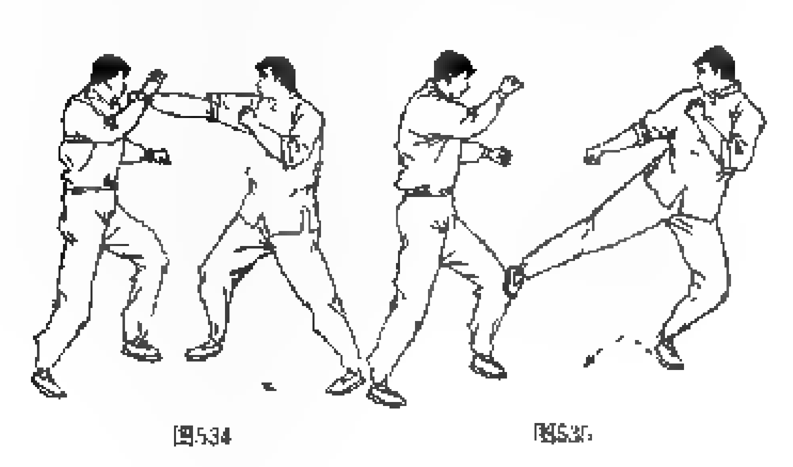


图534　　图535

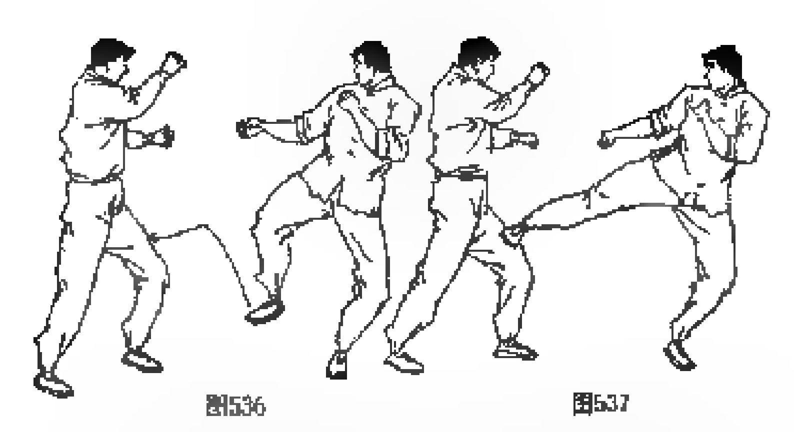


图536　　　　图537

动作要领：在实战中运用本招法时，假动作攻击要逼真，要充分破坏对手的重心，并由于膝关节暴露在外不易防守，因此如你利用假动作去攻击对手，可使对手由于思维和判断上的错误，而使其连连中招而最终被踢伤或踢倒在地。据李小龙所说，人们在交手时，一般一出招就想攻击对方的头、胸、腹等部位，想立即取胜，结果欲速而不达。而聪明的拳手则往往利用人们的这种心理状态，来反其道而击之。因此对抗中当我们没有取胜的把握时，应注意防守，并在可能的时候从对手所不能注意的角度去主动进攻，如此当可攻敌以措手不及，给敌以突然性的致命打击。另外，防守与进攻二者不能截然分开，并须做到快速进攻，且灵活多变，以己之实，攻敌之虚。在实战中，即使踢击不太有力，运用此腿法亦能使对手猝然吃惊而不敢过份紧逼，如踢击的时机得当，其力度足以令对手关节脱臼[illegible]

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图538），李小龙先用前手直拳



图538

去佯攻对手面部，吸引对手的注意力（图539）；紧接着，李小龙迅速抬起右脚用一记迅猛的低侧踹腿去猛击对手的下盘（图540），从而迫使对手暴露出头部空当；然后，李小龙可将右腿略回收以蓄势运劲（图541）；随后再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手用勾踢去重创其头部或面部致命要害处（图542），将其踢伤或踢倒在地。

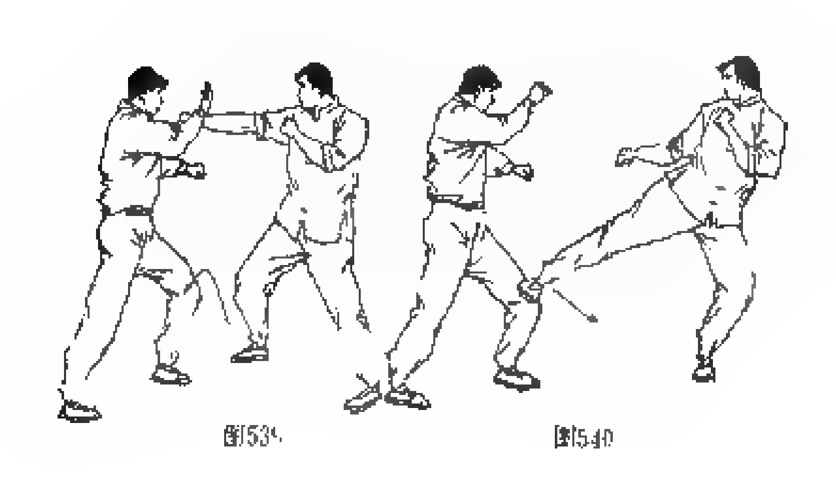


图539　　图540



图541　　图542

动作要领：在实战中运用本招法时，假动作攻击要逼真，而且其目的不仅在于迷惑、引诱对手，并能于此时来减少对手的反击趋势，使对手判断失误而陷入圈套，从而为真正攻击赢得了时间，而紧跟在其后面的连续腿击要一腿比一腿快，而且勾踢目标时要想象自己能把对手的头部踢碎，以此来强化自己的攻击与杀伤力。据李小龙所说，在实战中由于对手不同，故其打法特点亦不同，因此应用此法时应谨慎，而且仅从身高而言，对付一个比你高大的对手时，最好不要滥用此招，因为你攻击对手上盘时必须提高自己的身体重心，因此暴露的空当较多，且脚下不稳，易给对手造成可乘之机。况且，组合腿法的成败还将取决于对时机的选择，因为有许多组合腿法技巧都败于未能正确地选择攻击的时机。此外，攻击时，还要首先估计到对手可能做出的反应和注意保持有利的距离，同时还必须研究自己的对手，以避其所长，攻其所短，从而百战不殆。

[illegible]

运用方法　由戒备势开始（图543），李小龙先用前手佯攻

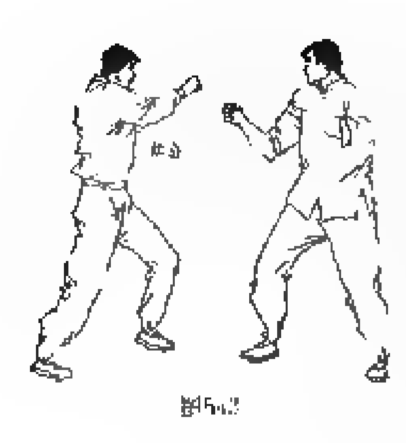


图543

对手面部，吸引对手的注意力(图544)；紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记凶狠的低侧踹腿去猛击对手的膝关节，以迫使其露出头部空当，并彻底打乱其防线(图545)；然后，李小龙可在右脚略回收后(图546)，又不失时机地由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手用一记强劲有力的侧身摆踢腿去重创其头部或面部要害(图547)。

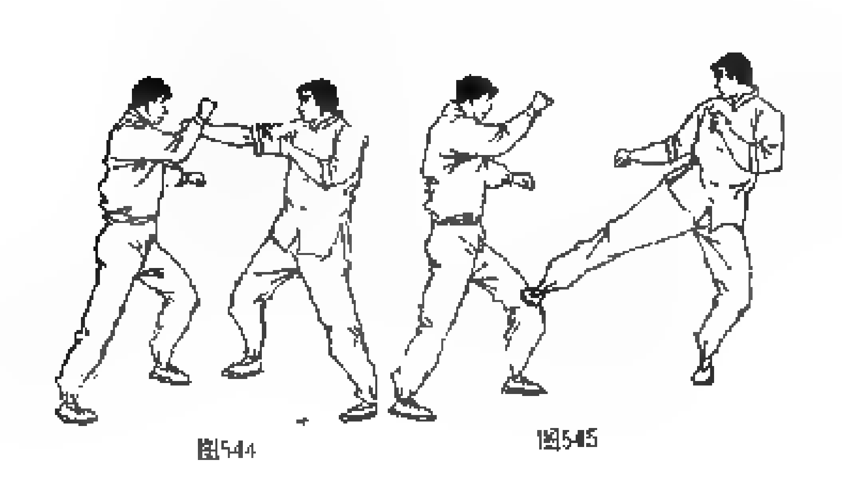


图544　　图545

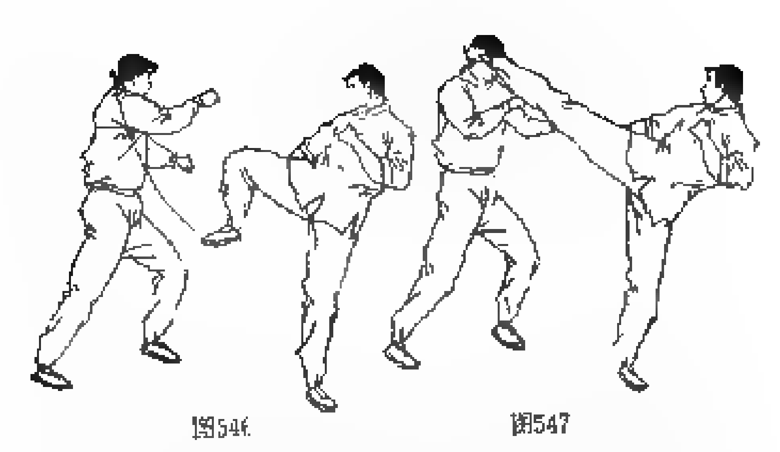


图546　　图547

动作要领：在实战中运用本招法时，紧跟在假动作之后的低踹腿攻击一定要快、要准、要有力；侧身摆腿时要连贯、凶猛，并想象要把对手的头骨一脚踢碎。整套动作要干练、简捷、直接、隐蔽；摆腿时，要以膝为轴，并配合呼气发力用前脚掌发力去重创对手。据李小龙解释，如果对手擅长闪避技法，那么你在攻击前就应该采用紧逼、假动作或欺骗等战术来搅乱对手的动作节奏和防御线，从而为真正攻击创造有利的条件。同时，进攻时注意力分散或使自己陷入复杂的组合攻击，即带有预兆等多余动作的无效攻击将是十分危险的，因为这样对手会有较多的机会对自己进行阻截或反击。

6. 前腿扫踢接后踹腿攻击

运用方法：由戒备势开始（图548），李小龙先用右、左直拳去连击对手的面部（图549），以充分吸引对手的注意力；紧接着，李小龙抬起右脚用一记迅猛的扫踢腿重击对手头部（图550）；如对手反应甚快，并低头避开了腿击时，可在右脚略回收后（图551），再由屈到伸并避过对手的防御之手，用一记强

劲有力的后蹶腿去重创其中盘空当(图 552)。

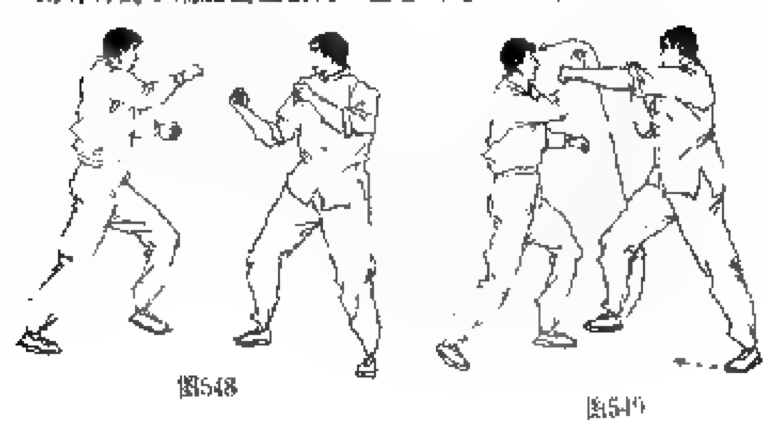


图548 图549

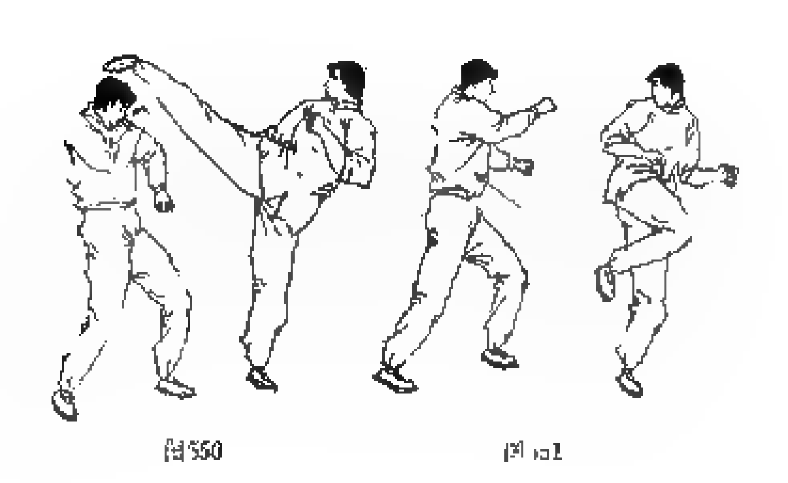


图550 图551

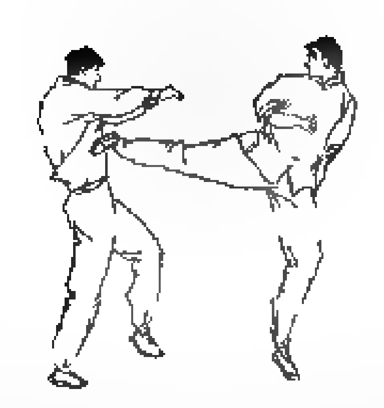


图552

动作要领：在实战中运用本招法时，假动作攻击要有威胁力，要充分打动对手的重心，第一腿攻击要快，第二腿要充分利用转体势能以增加腿法出击的速度和力量。同时，转体、发腿等动作，要求须严密紧凑，快而不乱。而且成功的关键在于准确地计算时间和距离，且踢击要狠、要准，才可收制敌之效。据李小龙所说，运用本招法时，最好保持中距离，而且身体的倾斜变化必须与脚步配合，以保持平衡稳定，只有根基稳，扫踢后蹴才能准确、有力，得以有效发挥。同时，还要保持视野的广阔状态，也就是你的眼睛也不能离开对手，否则在拳脚交加，进退神速，瞬息万变，各展所长的争雄斗争中，你将被动挨打。另外，此招法亦可用于对付身壮力大，以直线强攻，且速快势猛的对手。其特点是，诱使对手落空或自以为得意，然后再给他以突然的一击。

7 勾踢接侧踹攻击法

运用方法 由戒备势开始（图553），李小龙先用前手直拳去佯攻对手面部，吸引其注意力（图554），紧接着，李小龙在

迅速进左步接近对手的同时、图 555)，抬起右脚用一记凶猛的勾踢腿去攻击对手的膝关节(图 556)；如对手反应甚快，并抬腿避过踢击时，可在右脚略回收后(图 557)，再由屈到伸并配合呼气发力用一记具有摧毁性力量的高侧踹腿去重创对手的上盘要害部位(图 558)，将其踢伤或踢倒在地。

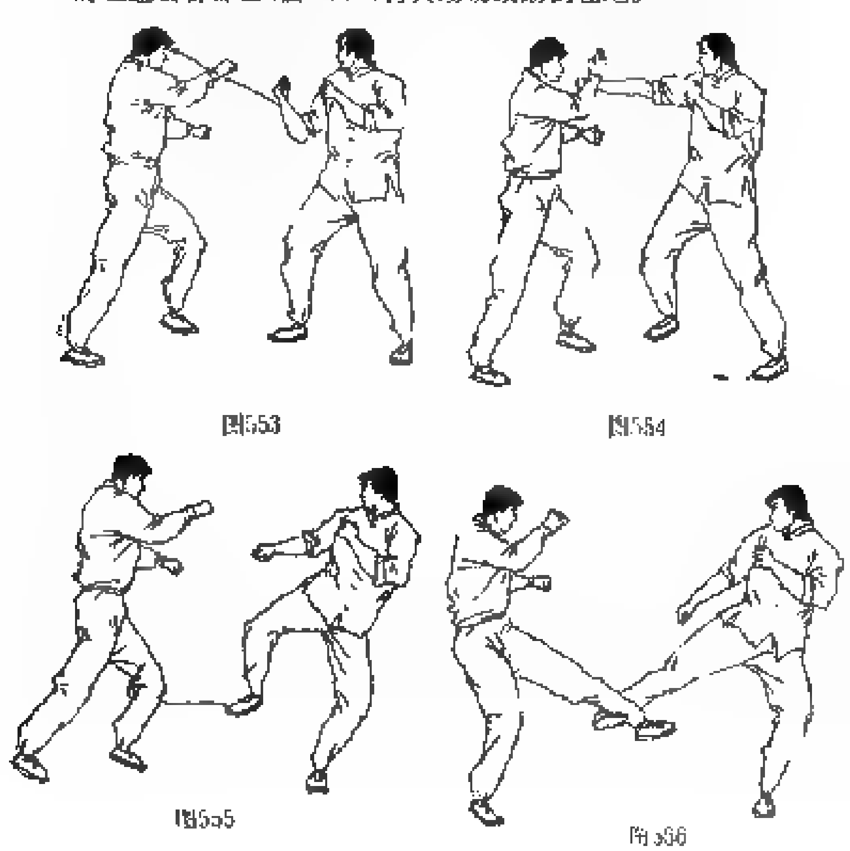


图553　图554

图555　图556

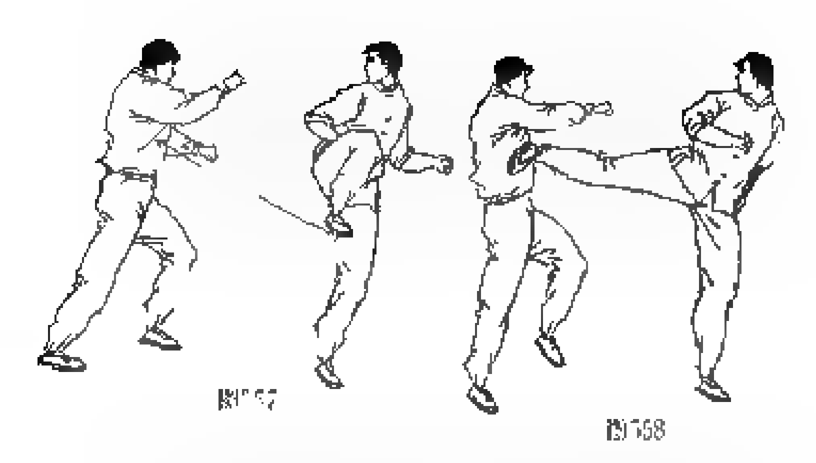


图557　图558

动作要领　在实战中运用本招法时，假动作攻击要逼真，勾踢腿要连贯、凶狠，侧踢腿要快速、准确、有力，整套动作应于瞬间内完成，而且踢击中的爆发力，是由踢击之前猛地摆臀展髋所产生的。在运用时，无论踢击目标的位置如何变化，但总的基本技术是不允许改变的。因此李小龙要求学手要天天练习，直到掌握了其中的诀窍，即在攻击时能毫不犹豫地形成一个平稳、优雅、快速、流畅、准确而连贯的整体动作。据李小龙所说，在实战搏击中，要时刻注意观察，并了解和熟悉对方常用的招法和习惯动作。另外还要迅速找出其弱点，并采取相应的战略战术，这样一旦有机可乘便可出其不备，击败对手。

8. 连续勾踢腿

运用方法　由戒备势开始(图559)，李小龙先用前手去佯攻对手面部，以充分吸引对手的注意力(图560)；紧接着，李小龙抬起右脚迅速用一记凶狠的勾踢腿去猛击对手的小腹或裆部(图561)，将其防线彻底打乱，然后，李小龙在右脚略回收后(图562)，再由屈到伸并举膝向上绕过对手的防御之手

用　记高角度勾踢腿重创对手的头部致命要害处(图563)，将其踢昏或踢倒在地(图564)。

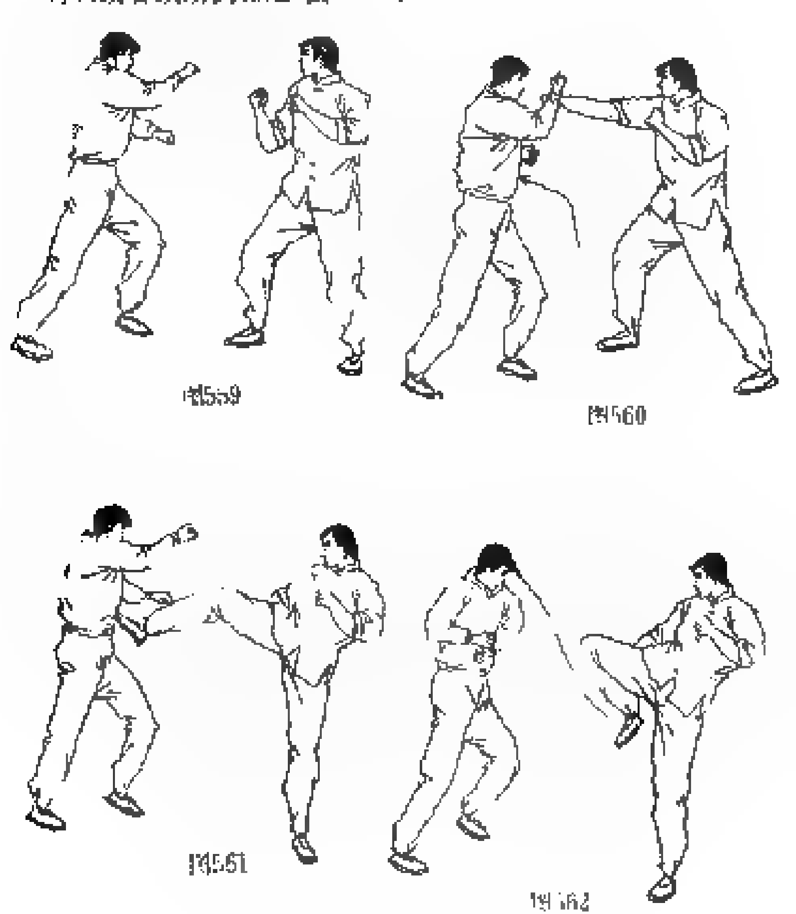


图559　图560

图561　图562

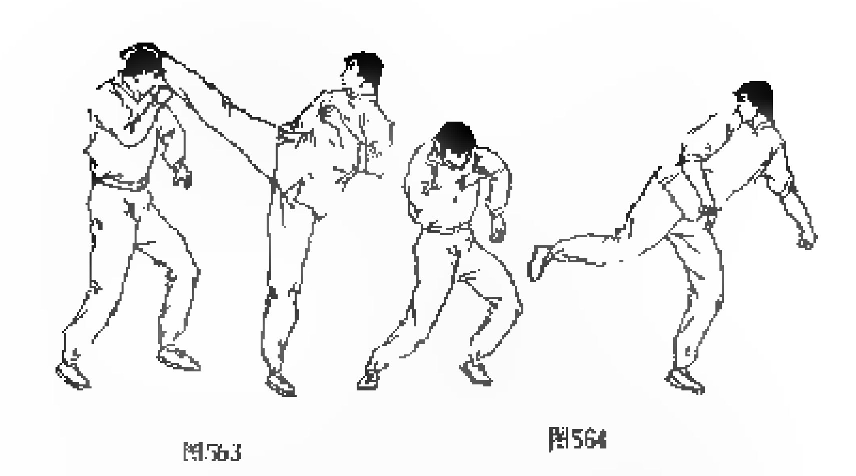


图563　　　　　　　　图564

动作要领：在实战中运用本招法时，成功的关键就在于第一记勾踢腿的运用，因为该腿法攻击高度较低，因此便于频频出击而又能迅速回收，而且相对来说攻击时的危险性也较小。第二记勾踢腿要凶猛有力，并要求其力度之猛烈能足以震坏对手的内脏或踢伤对手的头部。据李小龙所说，运用本腿法时要尽量以不转体而用第一腿击中对手为目的，而且成功的要求还需有精确的打击时机和有效的距离。在搏斗中，如对手以猛烈的攻势迅速推进，其势锐不可挡，此时便可用本腿法破之。因为本腿法为两腿连动，且在短时间内迅速用前腿踢击两次，这在紧迫的对击战中，甚为有效，尤其是在第一腿被对手拦截或我方踢空，来不及换腿时，本腿法就会显示出极大的优越性来。而且最后一脚也往往能在对手意料之外得手。

第三节　截拳道双腿组合实战技巧

在截拳道中，李小龙运用双腿组合实战技巧的原则是，先用前一脚去引诱对手或打乱对手的防御线，为第二腿重击创造有利的条件。在实际运用时，第一腿可真可假，要迫使对手无从防守而遭受我方重腿法的致命攻击。李小龙快速、强劲的踢腿的秘诀，是他那练就的高度的"洞察先机的能力"，这对他那娴熟的拳脚功夫是一种补充。因为单纯的手脚加速作用，并不一定表明能够抢在对手之前出拳或踢腿，也就是说，单单凭速度并不能保证自己在对手打中自己之前就击中对手。但是，通过对敏锐的打击力与洞察力的培养，则可使抢在对手之前的机会大大增加。另外，在截拳道的各种技法中，手总是先于脚而动的。而且进攻应该从各种角度和任意距离上发出，同时踢腿时的动作越隐蔽越好，特别是在运用组合腿法攻击时，一定要防止被对手识破，而且要想做到善于进攻，那就必须明白自己每打一拳或踢出一脚都可能有空当出现，而有空当就会遭到反击。对付反击，要采用阻截或格挡。不过还需懂得何时以及如何安全隐蔽地出击，并在快速的击打中不断地变化招法，才可充分发挥出组合打击法的威力来。

李小龙在实战中常用的双腿组合实战技巧有：

1　低侧踹接旋身后踹腿

运用方法：由戒备势开始（图 565），李小龙先用前手虚晃一拳，以充分吸引对手的注意力（图 566），紧接着，李小龙迅速抬起右脚用一记低侧踹腿截创对手的膝关节（图 567）；随后右脚顺势落地为轴（图 568），同时迅速向左后方转身（图

569），以 记强劲有力的旋身后蹦腿出其不意的攻击对手的胸部或下颏（图 570），将其踢伤或踢倒在地。

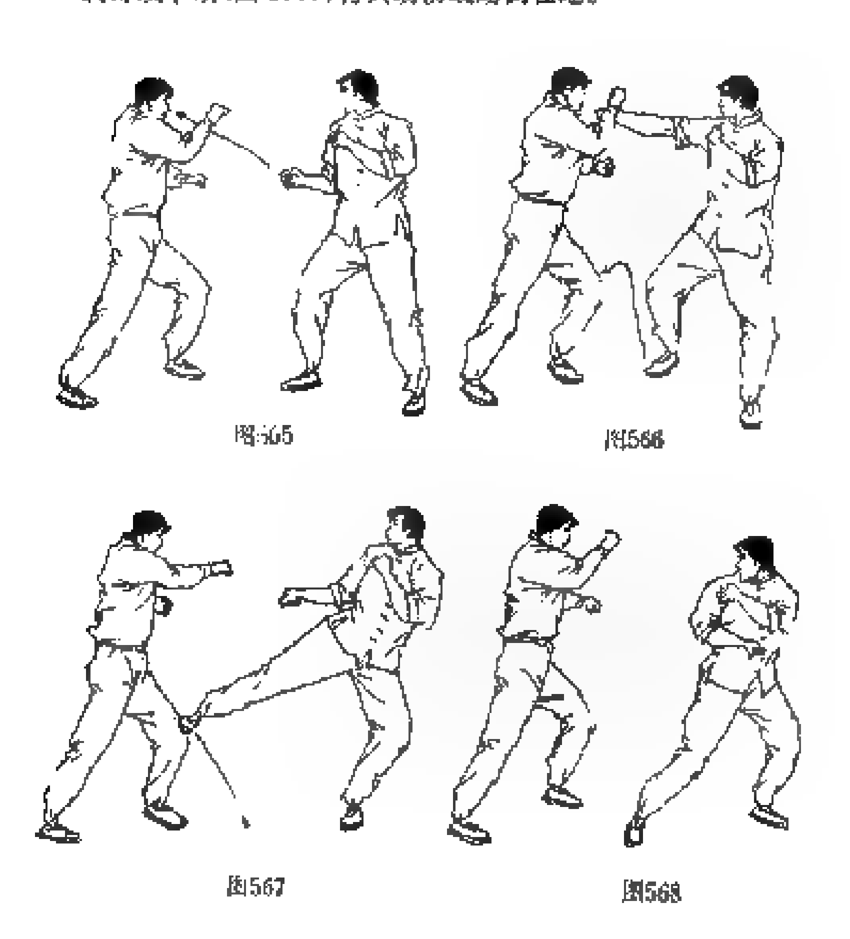


图565　图566

图567　图568

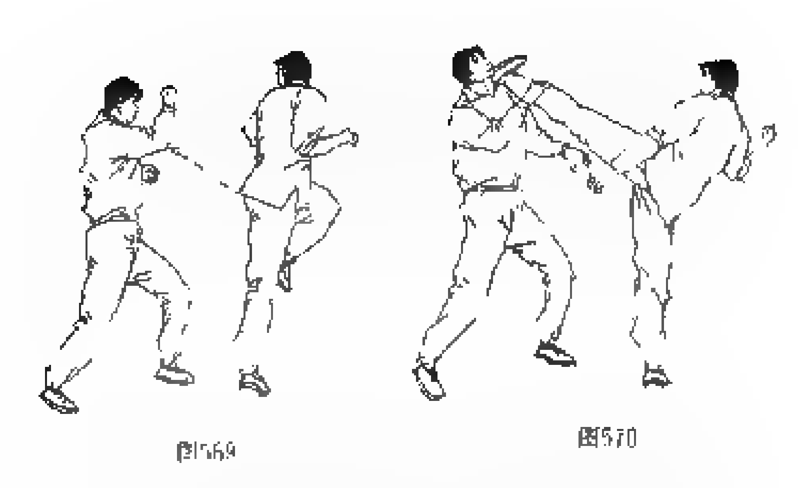


图569　　　　图570

动作要领：在实战中运用本招法时，拳法攻击动作要逼真，要有威胁力；第一腿攻击要快、要狠，而且可真可假，要迫使对手无从防守而遭受我方旋身后踹腿的猛烈打击。另外，在一般情况下，我方在攻击第一腿时便可击中或踢伤对手，而紧跟其后的左旋踢腿自能一举击倒对手。本招法的特点是：虚虚实实、真真假假、声东击西、指上打下。而在实战中，多在我方实力远远超过对手时使用。此技法要攻在他人之前，动作的关键是掌握好速度，并达到"出腿似箭，猛如钢鞭"的程度，使对手防不胜防。另外，拳手们还须注意掌握自己攻击落空后的防守技术，因为如没有学会如何保护自己，那么，尽管有较强的进攻能力，也会遭到对手的打击，甚至败下阵来。

2. 侧踹腿接转身横扫腿

运用方法：由戒备势开始（图571），李小龙先用前手佯攻吸引对手的注意力（图572）；紧接着，李小龙抬起右脚（图573），运用一记强劲有力的侧踹腿重创对手的中盘（图574），

随后右脚顺势落地为轴(图575)，同时迅速向左后方转体，以一记凶猛的旋身横扫腿去出其不意的重击对手的头部(图576)，将其踢昏或踹倒在地。

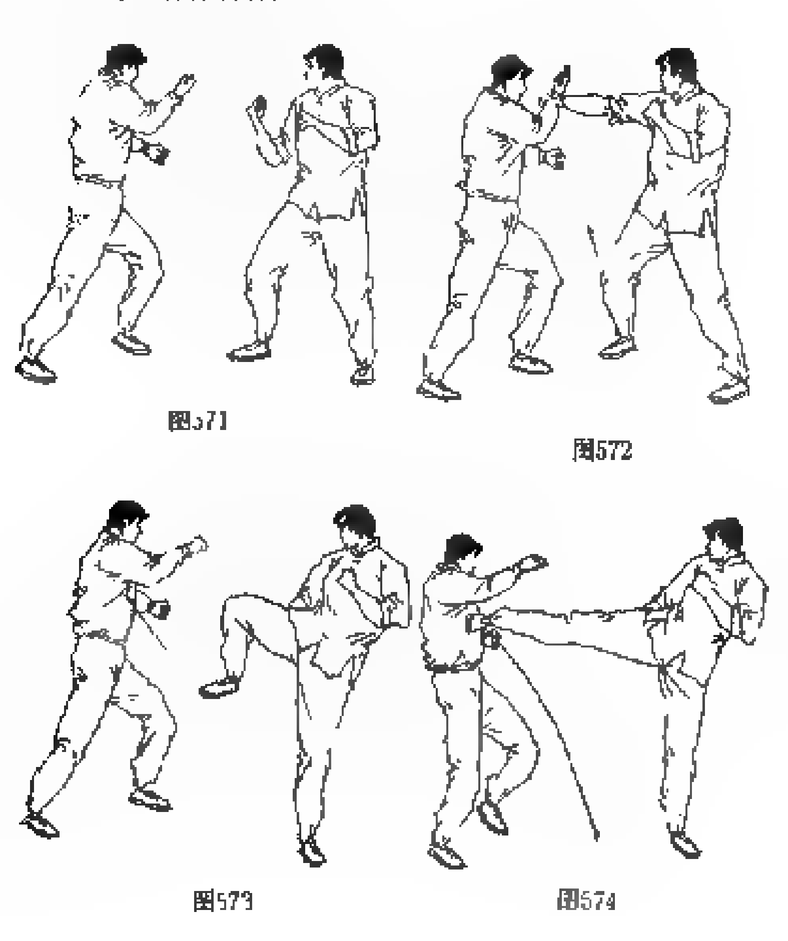


图571

图572

图573

图574

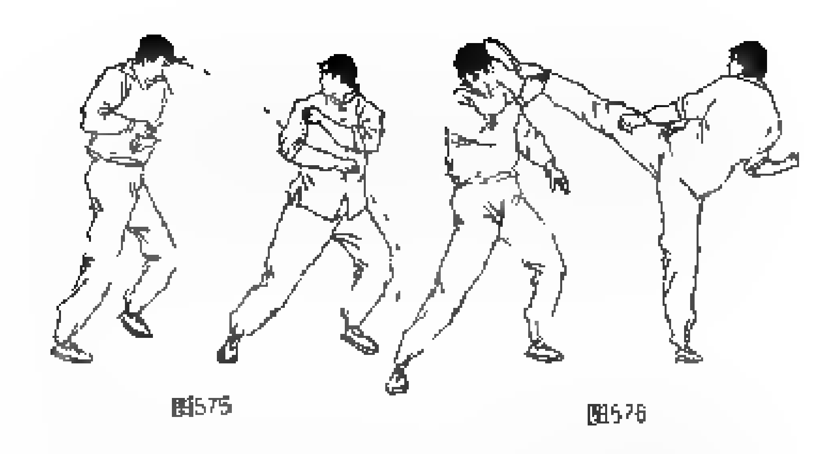


图575　　　　　　　　　　图576

动作要领：在实战中运用本招法时，假动作佯攻要有威胁力，第一腿攻击要快、要准，第二腿要充分利用转体势能以增加腿法打击的速度和力量，同时在转体时，千万不能将目标放掉，否则，不但击敌不中，而且还会增加自己的危险性。据李小龙所说，本招法成功的关键在于真假无异的假动作攻击及适宜的距离感，并要求腿法连击时要衔接绵密，不致有疏漏而出现空当，反被敌所利用。另外，运用此招法还要特别掌握好“顺势借力”，即顺从对方的来势，并利用合力、重力、惯性等力学原理，顺着对方劲力的方向随机及时加力，以达到使对手受挫或倾倒的目的。特别是当你面临较高的对手时，更可施用本腿法去突然打击对手，将敌击翻在地。

[illegible]

运用方法　由戒备势开始（图577），李小龙先用前手直拳吸引对手的注意力（图578），紧接着，李小龙迅抬右脚以蓄势运劲（图579），随后用一记强劲有力的侧踹腿出其不意的重击对手的中盘空当（图580），然后右脚顺势落地为轴（图

581 ,并连续用 记具有摧毁性力量的左扫踢腿重创对手的头部或颈部(图 582),将其踢昏或踢倒在地。

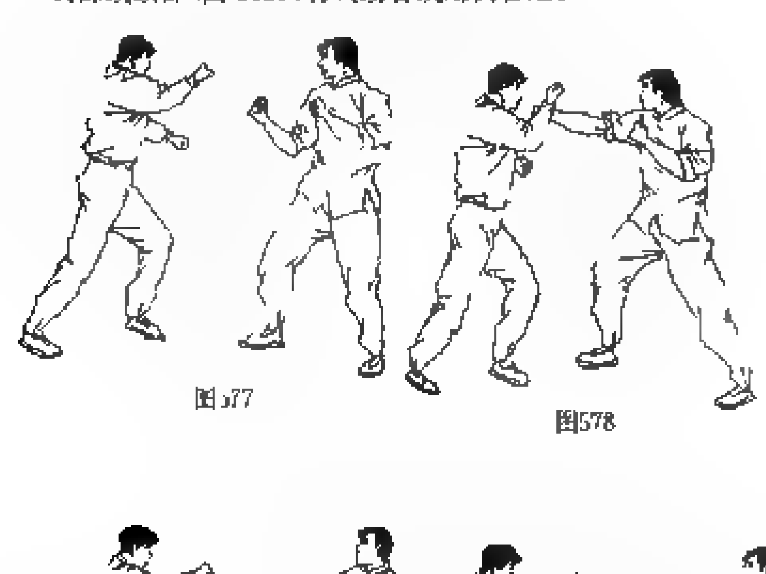


图577　　图578

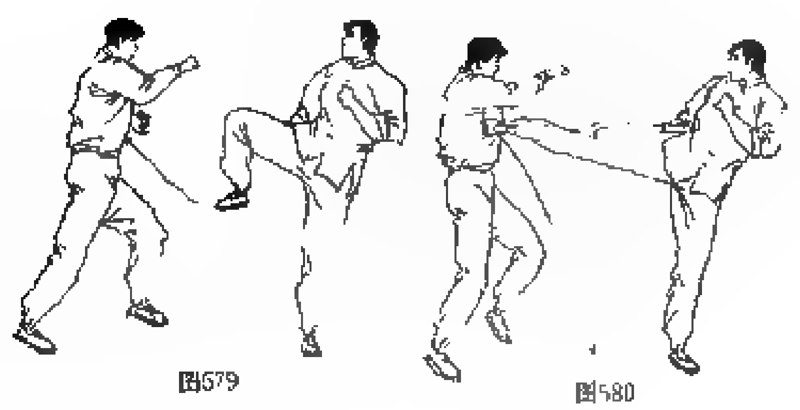


图579　　图580

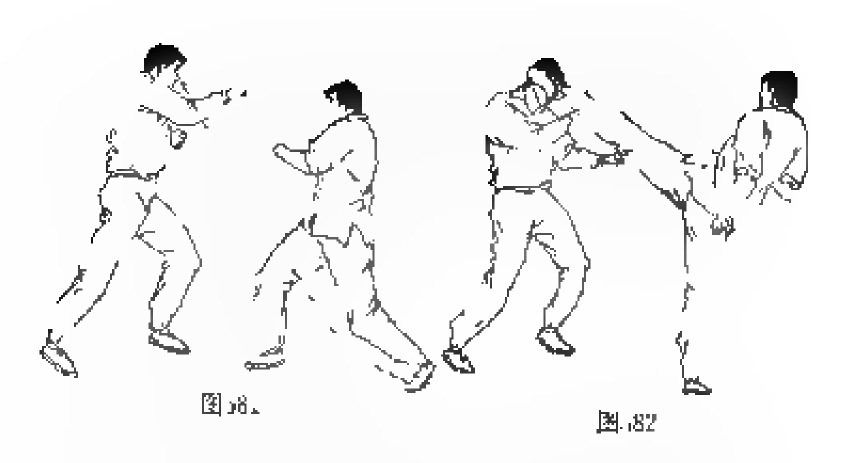


图181　　　　图182

动作要领：在实战中运用本招法时，假动作要逼真；右侧踹腿要连贯　快速、要有威胁力　要充分破坏对手的重心；左扫踢腿要凶猛、准确，要有将对手头部踢碎的感觉。据李小龙所说，在本招法中，侧踹腿攻击、转体、扫踢腿攻击要连贯　致，必出奇制胜。在搏斗中运用时　更要迅猛和干净利落。另外，此打法在运用时变换角度要快　攻击要狠。而且象李小龙这样的优秀拳手所发出的攻击其产生的创击力量，不但能入里透内，而且重击能伤筋骨，轻击亦能震撼其神经，从而控制对手而不被对手所摆布。此外，腿击中的爆发劲力还与速度有着非常密切的关系，因为对抗中所需要的击打劲力，只有在拳或腿击中目标的一瞬间才能显示，因此，在未击中的途中，应有转换的余地。这尤如　条软鞭在抽击对手时，目标业已开始转移，但由于大脑中枢指挥，rather应根据眼睛接受的新信息，机动地加以纠正。正因为如此，踢击爆发劲的发挥，也必须在肢体充分放松的基础上，弹性展开，才能奏捷。否则，攻击的劲力不

可能发挥到最大值；在攻防途中，也不可能出现由于情况变化而变化的机动措施。

4. 连续扫踢

运用方法：由戒备势开始(图 583)，李小龙先用前手虚晃一拳，充分吸引对手的注意力(图 584)；紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记右扫踢腿重创对手肋部(图 585)，随后右脚顺势落地为轴(图 586)，并连续用具有毁灭性力量的左扫踢腿去踹击其头部或颈部致命要害处(图 587、图 588)，将其踢昏或踢倒在地。

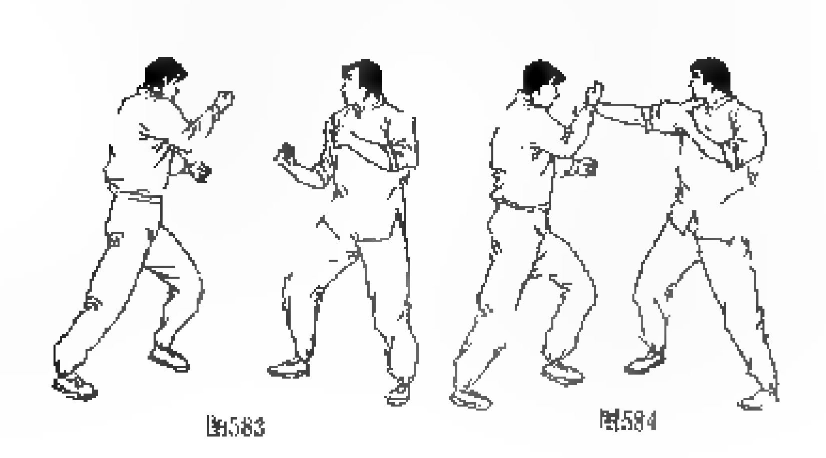


图583　　图584

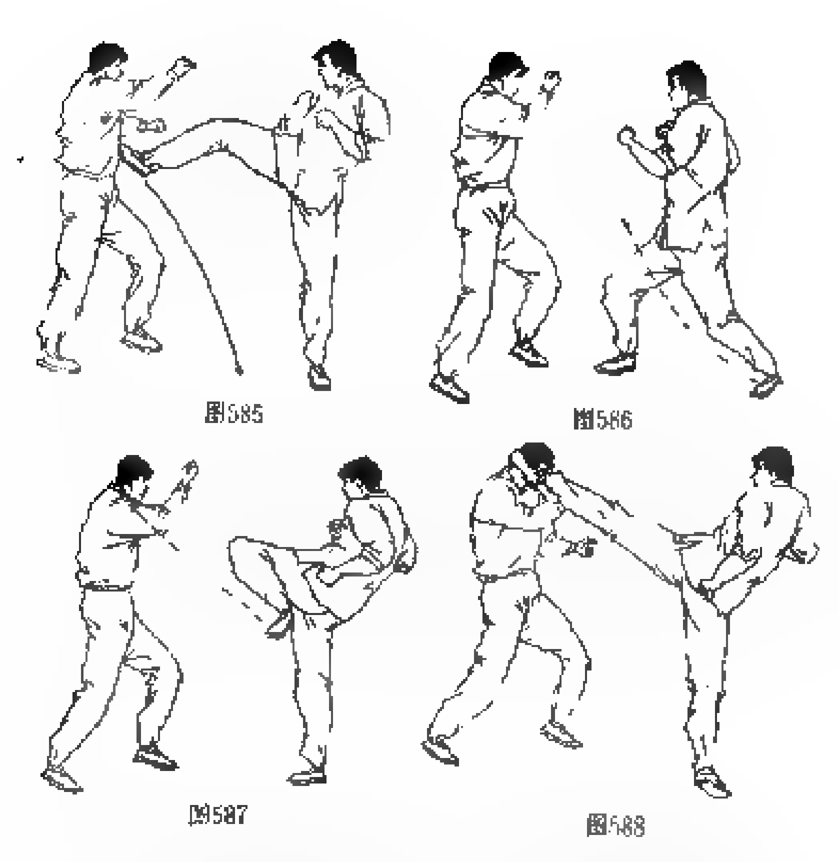


图585　图586

图587　图588

动作要领　在实战中运用本招法时，假动作运用要逼真；第　腿攻击要快，要与假动作攻击相连贯，踢第　腿时，上体要适当侧倾并展髋，以强化攻击力。据李小龙所说，本腿法在实战时，还必须做到协调、迅猛；真正发起攻击时，其势要尤如猛兽，使对手不战而屈服，即从气势上和精神上先战胜对手，切不可有丝毫的动摇，以免贻误战机。其战术原则是：快、准、

狠、变。"快"指速度；"准"是指动作有效率；"狠"是指摔劲之所得到的决心与杀伤力；"变"指变幻莫测，灵活机动，从而令对手无从防守。另外，连续扫踢腿这类技法的劲力之运用，在于强化膝关节屈伸过程中的瞬间弹击力。而且扫踢的最大特点是简捷，并随意可起，即注重突然性和攻击性。此类腿法的劲力爆发是以身腰最大限度的放长为特点。

5. 连续侧踹腿

运用方法 由戒备势开始(图 589)，李小龙先用前手去吸引对手的注意力，并迫使其露出胸部空当(图 590)。紧接着，李小龙迅速抬起右脚用一记侧踹腿去出其不意的重击对手的中盘中害(图 591)；随后，李小龙将右脚顺势落地为轴(图 592)；并再连续用一记左高侧踹腿去重创对手的头部(图 593、图 594)，将其踢伤或踢倒在地。

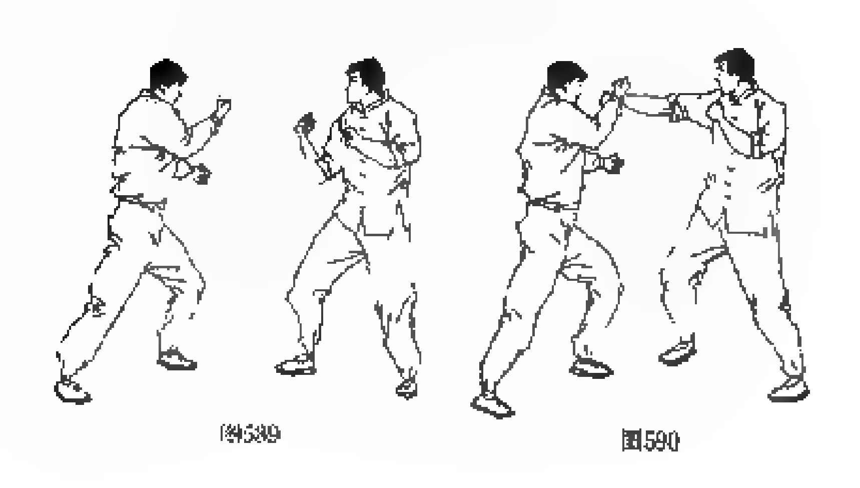


图589　　图590

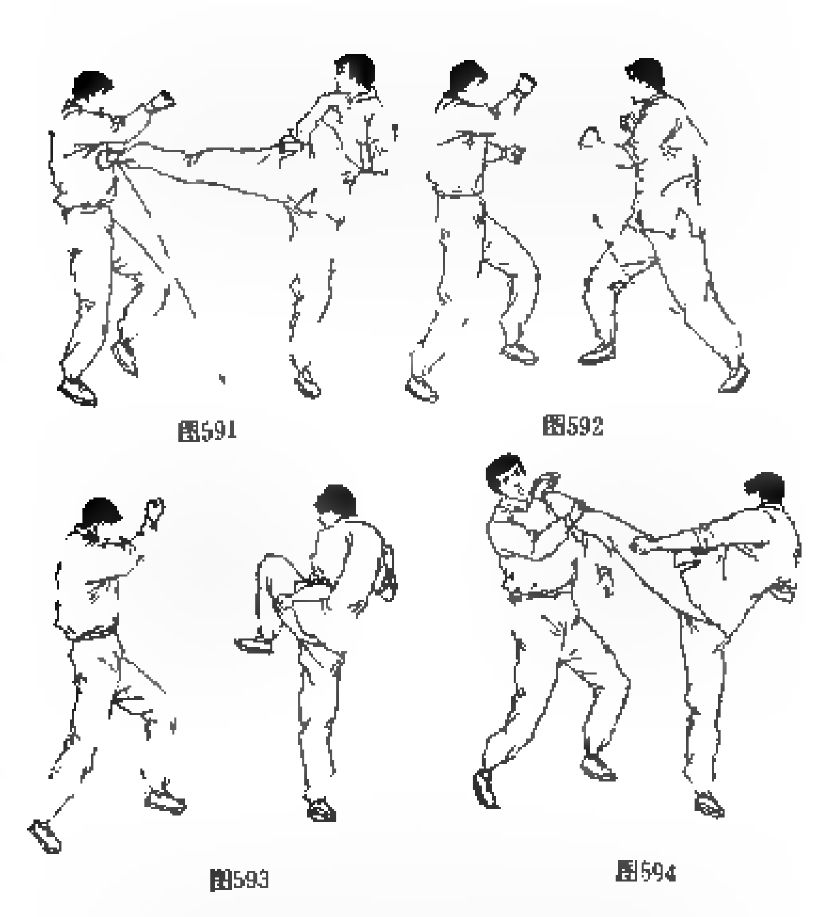


图591　图592

图593　图594

动作要领：在实战中运用本招法时，假动作要逼真。而且此招法还可用于防御，例如，当对手向前移动时，可用第一记侧踹腿快速踢击其身体，以阻截其发起的攻击，然后可再用第二记侧踹腿击反攻其头部，将其击翻在地。据李小龙解释，本招法亦可用来对付直线进攻的对手，但在对付正在反击或防

守型的对手时，这种技法应该有节制地使用，并需在瞬间变化中捕捉战机，以便得机得势，而且上下发力要恰到好处，如此应用才能成功。

6. 扫踢接旋踢腿

运用方法：由戒备势开始(图595)，李小龙先用前手去吸引对手的注意力，紧接着，抬起右脚施用一记迅猛的扫踢腿去猛击对手的头部(图596、图597)，如对手反应甚快，并后闪避过了腿击时，可顺势落右脚为轴(图598)，同时向左后方转身，以一记具有摧毁性力量的左旋踢腿去重创其上盘要害(图599、图600)，将其踢伤或踢倒在地。

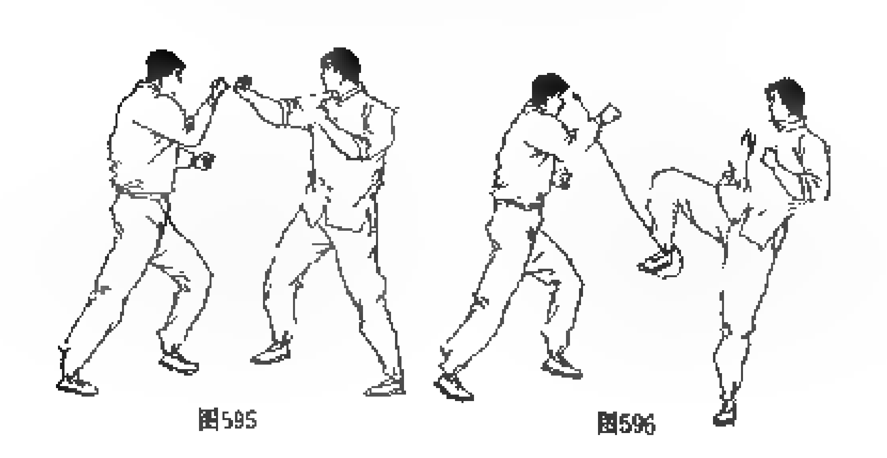


图595　　图596

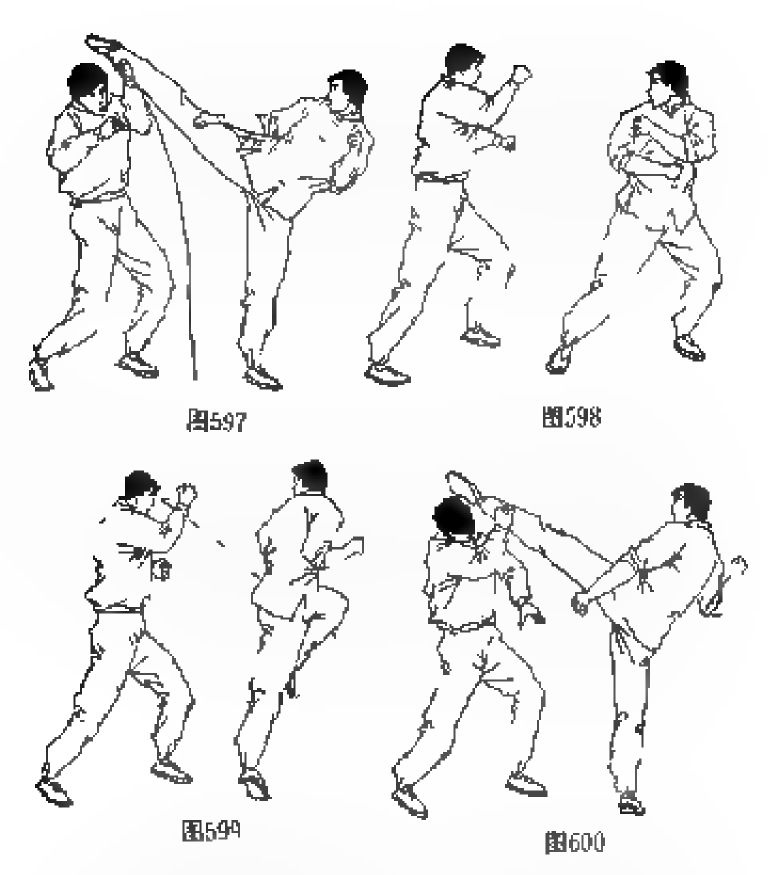


图597　　图598

图599　　图600

动作要领　在实战搏击中，往往是左右开弓，以形成强猛的连环攻势。而且也只有这种连续多变的快攻才能使对手应接不暇，从而连续中招而被彻底摧垮。

运用此打法时　还须使动作果断而技法有力，同时亦须有很好的柔韧性和速度，才可发挥其威力。本腿法在前面动作娴熟的基础上是不难完成的，问题是要有高度的协调性和准确

的把握时机之能力，而且整组动作只是于一瞬间完成，因此要求做动作时敏捷、快速，即击敌于瞬间。

第四节　截拳道实战技巧系统教学法

李小龙的确是个比较特殊的人，以往有很多人跟他不和，后来却又成为他的朋友了。李小龙的脾气属急燥型，想做就敢去做。不过，他是从不记仇的人，李小龙控制和管理门徒自有一手，他的武功，他的不拘小节的作风，及他的"灵活头脑"，都不是最重要的因素；而最主要的是他教授门徒时的严谨态度和责任心的表现。这也是他门生众多的最大秘诀。虽然李小龙对自己的徒弟的言行、礼貌及服从性要求严谨，并"绝不滥收"，但他的徒弟却无须象传统门派中所见到的见了师父象"耗子见了猫"似的，因为李小龙从不摆架子。他有时斯文潇洒，有时亦不修边幅，更可侃侃而谈，而且其间常会讲讲笑话，以引发徒弟们的练习兴趣，据他的门徒说，只要有办法引起他的话题，便不愁寂寞。

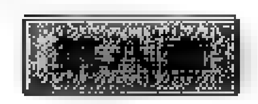
不过，有时李小龙对某些事情会特别认真，特别是在教学方法上，更是与众不同，为了加深对截拳道追求自由和要求心悟的理解，我们不妨用李小龙的教学观念对传统的教学作一剖析。这对我们树立正确的截拳道态度具有重要意义。在传统武术中，从古至今，绝大部分武术门派都要求习者需严格按本门套路演练，以求入门并从中悟得技击之道。但形式是进步的羁绊，而且在传统武术氛围里，每个门派的习者在学习之前，一般会受到该门派的社会影响，而产生神秘、敬畏之感，及至入门拜师，都得在"严守本门，不得妄加篡改"等类的封建的

传统宗族思想的"教诲"下，把与生俱来的好奇心、创造力深藏，而不敢疑，不敢问，师傅教什么，徒弟就学什么，无论是精华和糟粕照例全收，直至成为该门派的又一翻版"大师"。这种门派观念多为封建伦理和形而上学的自然观的约束，而缺少科学的具有哲学意义的理性。这是不少门派存在的致命弱点。据李小龙说，在这种缺乏具有一定武术哲学素养的条件下，造成了不少门派的固步自封，而且发展停滞，甚至使许多精华均随着时光的流逝而失传，以至出现一代不如一代的局面。

不过任何事情都有双重性，与上述现象不同的是，有一些新门派在逐渐更新旧门派，这恰恰反映的是另有建树的创新人在其入门拳法的基础上，凭借着自己过人的智慧及开拓创新意识对传统哲学的熟练运用在武术上有了自己更深层次，甚至全新的发展和创造。在现实中，李小龙为了使自己的拳法别于其他门派，他吸取了前人的精华，并对其已有成就予以肯定和发展，于是导致了截拳道这种新拳术的产生。

从上述中我们可以看出，在许多传统武术门派和国外拳道的教学中，普遍存在这样两大弊端：首先是传统门派的教学观念和教学形式禁锢了习者的自我本性，也导致了习者只能以孤立、静止的形而上学的自然观，进行实战技术的教学。这种严重的思想和观念上的束缚，造成了不少门派缺乏探索上的深度和广度，而仅在单纯的保留式继承中失去其发展的后劲和活力，李小龙正是站在哲学的高度上看到了这一点，并从中脱离了出来，而且又以正确的武术哲学思想为指导，以科学的怀疑和创新精神在自我省察和实践基础上形成了自己独特的教学方法和教学理论。从而为后来者攀登技击高峰奠定了坚实的基础。

李小龙的武术哲学思想，还阐明了自我武术在自我体察基础上只求心悟的道理和必然性，而且在其具体的教学与训练指导上亦闪烁着这种精神的光辉。由此产生的截拳道教学思想，便不象任何门派那样要求习者必须按某个固定的方式进行训练，而是解放思想，并因人而异地以正确的武术思想去指导和启发每个习者以直观之心到实践中去选择适当的发展方向。



截拳道的特质训练

李小龙说：一个人必须具备某些特质才能成为高超的技击家，这些特质可以是培养而成的，也可以是天生的。现代技击运动同其它各类运动的区别在于，它不是以某种素质的最大能力为标志，而是将所掌握的攻防动作以良好的身体素质为基础，并随心所欲地运用到攻与防的对抗中，以实现截拳道中的踢、打、摔等技击内容。在现代技击对抗中，拳手充分利用规则或借助于规则的限制，去击中对手的有效部位，而得分以获得对抗的胜利取胜。那么其关键在哪儿呢？就在于对特质的有效把握上。也就是说，在千变万化的对抗过程中，谁能有效的把握住特质这特殊素质，胜利就会属于谁。

截拳道的特质包括：洞察力、观察能力、战术思维能力和个性的培养及反应等等。

第一节　洞察力的培养

所有跟李小龙交过手的武术家，都会对李小龙迅速的手脚反应感到吃惊。因为李小龙总是在对手恰恰要起脚或出拳时截击对手，而且对于初次见到他的人来说，李小龙似乎有一种天性的第六感官，使他能够事先觉察到别人的思想。与类似他这样的人进行搏斗会令人沮丧，因为你还未来得及眨一下眼睛，他已经扑到了你面前。而且据李小龙自己说，他之所以能快速反应的秘诀，就在于他那练就的“高度洞察力”。李小龙的这种洞察力并不是单纯的技法，而是他善于发现并利用对手的攻击意图和行动，成功地达到己方争取搏击主动和后人发、先人至，予敌以双倍打击的高深艺术。所以，拳手除了要练就高深的技巧和完美的动作外，还需勤加磨炼这种特质，以获得这种重要的搏击特质。

李小龙曾说过，敏锐的洞察力在截拳道以至任何武技中都相当重要，因为它能使你在对手行动之前或动作的初始阶段，通过察言观色和对对手攻击部位的监察，事先得手于对手将要攻击的路线和目标及对手疏于防范的瞬间，从而为及时采取防御或攻击创造条件。而且众所周知，在实际的搏击中，我们单凭手脚的加速以达到后发先至的效果是很困难的。因为即使你的打击较对手为快，但由于其动作在先，故占有时间上的优势，他尽可借此弥补他速度上的缺陷。如果你在对手动作过半时才做出反应，那么你就逃脱不了被对手击中的命运。截拳道的洞察力训练，就是通过李小龙科学的、有针对性的、长期的对神经系统的集中训练，从而把拳手的感觉潜能重新

培养起来，并随时对身体周围的变化产生快速反应。同时还要把视觉、动觉、听觉等多种感觉、分析和判断器官调动起来，以提高大脑皮层的综合分析能力，而且对于对手的表情变化乃至身体的微小动作都可形成习惯反应，并迅速察知其意图，然后根据对手的动作的情形而做出相应的反应动作，给敌以迎头痛击。

另外，仔细观察对方的动作与发招方式的任何征兆也是李小龙训练洞察力中不可少的课题。例如，当对手发出什么拳法时有什么身体变化，当对手踢腿时又有什么身体变化等。在这里，当你从开始时仅能发现对手大幅度动作的水平，达到自然的注意到对手的极微小的征兆并迅速产生感应的水平时，你的洞察力在一定程度上就得到了很大提高。而且训练洞察力的方法虽然简单，但仍须每天进行练习，以求得到不断提高。但不能练习太长的时间，以免引起神经疲劳而适得其反。

根据李小龙的要求，洞察力的训练应象其它素质的训练一样，必须天天进行磨练，才能达到剧烈搏击所需要的高水平并保持下去。所以，你平时应学会并习惯对环境保持高度的警觉，以至养成快速敏锐的视觉习性和做出快速反应的习惯。如你的同伴叫你的名字，你需马上做出反应，绝不能懒散。也就是要把洞察力练习融入到你的工作和生活中去，并把专门训练同生活训练结合起来，使你学有所用。当你的洞察力水平达到一定阶段时，你与你的对手之间会仿佛建立起了一种潜在的联系，即对手的每个举动、每个意图都全在你的观察和感觉之中，这样你抢在对手之前打击的机会便自然会大大增加，如此你运用致命攻击的成功率亦有了可靠保证。在搏击中，虽然打击的时机伴随着每一次攻防出现，但都是稍纵即逝的，它需

常不是单纯靠视觉去看见，而是靠长期训练出来的洞察力去把握。另外，在实战中，我方洞察对方攻击的意图之后要及时地出拳或出腿打击，在这种练习中，你还必须重点培养准确判断双方距离并能在适当的距离内直接发招的能力，然后再逐渐过渡到无限制的自由搏击中练习把握时机和进行系统观察的能力。

最后，李小龙告诫所有的截拳道研习者："实战搏击中的特质并非天生与俱的，在此每个拳手惟有不间断地进行科学而艰苦的训练，方可获得高深的技法并使自己的各种素质均趋于完美。"

在截拳道中，李小龙用以训练敏锐的洞察力的方法有：当李小龙在武馆内教学时，他常会始终地观察着徒弟们的一举一动，并争取在他们做出举手、转头等动作前作出判断和反应，并从口中发出"啪"的声音。另外，你也可以找一个伙伴，拿一个拳靶来让对手做击打练习，在训练中，你可以站着不动，拿着拳靶让其击打，而你则要在他打击时才迅速移开拳靶并发出"啪"的声音。最初，你可能躲不过对手的打击，因为当你发现对手的攻击动作时，对手可能早已击中了拳靶。而且事实上，有关洞察力训练的方法很多，并且在中国传统功夫中就有很多较好的练习方法，对此每个拳手都可借鉴并进行练习。而且要努力找到自己感觉最佳的练习法，而不是盲从于别人的训练方法，以免违背了李小龙的教学宗旨。

第二节　个性的培养

在截拳道中，由于技击运动使拳手反复处在一种紧张状态，故要求拳手要调动全身各个器官都投入到训练比赛中去。但这需要消耗大量的神经、肌肉能量，同时也不断提高拳手应付身心紧张的能力，而这些能力的获得，对他的个性和对抗中所必需的心理品质的形成与发展，产生巨大影响。我们知道，能对周围客观现实的稳定态度及其相适应的习惯行为性格，这亦是拳手通过长期紧张艰苦的训练比赛，教练员有目的地培养，再加上拳手本人有意识地进行磨练，以及必要的身心紧张为基础的主动独立性，和勇敢和果断等意志品质，会在其性格结构中逐渐固定下来，成为稳定的性格意志特征。

同样，一个新的选手在训练，尤其是在比赛中难免会交替出现一些积极的或消极的情绪，但在长期实战中，要使拳手认识到只有积极的、肯定的情绪才能保证比赛取得胜利。于是他会努力地朝积极方向去做，来改变情绪中的消极因素。据李小龙说，等到拳手在各个不同的场合、不同的时间都能有大致同样的振奋的增力情绪，并有着大致相同的情绪稳定性、深刻性、倾向性等，这时就形成了他特有的性格情绪特征。而技击运动所需要的特殊能力是在一般能力的基础上发展起来的，并有着自己的一些特殊方面。另外，技击运动还要求拳手有极快的反应和起动，精细的距离感，良好的注意分配，转移能力及有效敏捷的战术思维等，这些都可以通过实战训练和对抗比赛来获得。

李小龙曾说过，尽管气质与个性在长期训练中可以得到

掩盖与改造，但它毕竟具有先天性的，及稳定的特点，而且当教练员了解到拳手身上存在某些个性类型后，将有助于训练计划和战术方案的判定，根据个性的差异，我们发现在截拳道或任何一项对抗运动中，各种个性与气质特性的优缺点，在一定程度上会影响自己的技术实施。同时，拳手还可根据自己的气质，选择相应的技术，并保证自己的个性特点与技术特长相吻合，以减少心理气质、个性与技术特长之间的差距。不过，现代技击对抗中的个性问题时下尚未引起人们的广泛重视，在这里，我们将就现代技击对抗的特性来讨论一个李小龙技击法中的个性问题。

在截拳道中，李小龙所说的个性有4种形式，它们是胆汁质型、多血质型、粘液型和抑郁型。

(一)胆汁质型的个性

属胆汁质型的拳手兴奋性高、反应快、爆发力强，但很容易冲动。因此在实战或比赛前教练要帮助这类拳手降低兴奋性，使其在心理上保持冷静，而不要过早反应，以免遭受对方假动作欺骗。另外，在赛前还要防止出现过分的激动状态。而且训练中即要培养他成为主动进攻型拳手，也要培养他坚持到底的坚韧性及灵敏的战术应变能力，并教会他一些心理控制的训练方法，而且还要善于制造攻击机会，在被动时亦能冷静处理而不失控，对技术的使用条理亦须清晰，以求稳中求胜。

(二)多血质型的个性

多血质型的拳手反应快、思维敏捷，在多变的任务和情况

面前表现出较强的体力和各种技、战术运用能力。但这类拳手往往会过于自信，致使自己的注意力容易分散，况且坚持到底的搏斗韧性亦较差。所以在平时教练就应该对他们严格要求，并加强其纪律性。在比赛前还要多进行一些集中注意力的心理训练，在技、战术运用上也要培养他们成为灵活多变，以智取胜的拳手。这类个性的最大特点是，这是一种快速参与，而容易忽略对方优势的主体心理亢奋的行为，在实战对抗中，这种个性特点是可取的，但要避免盲目采用无效果的攻击。

（三）粘液型的个性

粘液型的个性在反应上显得较慢，思维亦较迟钝，且预测不及时、不准确。因此，教练员在训练时应给他们制定出详尽的行动计划，并制定出在各种条件下应用的战术方案。然后拳手可按此进行训练，并想象自己在未来的比赛中对手可能打出的战术，来重新制定出适合于本身实际情况的相应的策略和方案。他们的战术类型主要是防守反击型的，由于这一类的拳手行动坚决，如果采有的策略、方法正确，仍能发挥出较好的水平来。况且，该个性在对抗中还表现为情绪积极沉着，并对全局有控制欲望，而且还能够适时地以自己为中心，不受对方的情绪所影响，而有效地实施自己的技战术。

（四）抑郁型的个性

在截拳道或任何技击运动中，该个性以性情脆弱，动作迟缓为特征，故该类拳手在高水平的运动中不多见。而且这种类型的人也一般不适于从事激烈的对抗运动。

以上介绍的是个性的类型，下面介绍个性的特点如下。

1 拳手需有争强好胜的勇敢性

两强相遇，勇者胜。任何拳手只有具有强烈的求胜欲望，才能有效的动员和控制内在的心理潜力，并对艰苦训练和激烈竞争产生浓厚的兴趣和自我牺牲的精神，全力以赴地参加训练和比赛。其运动行为表现在不论比赛规模大小、竞争对手的强弱及抽签编排的好坏，都不能影响其旺盛的斗志，即始终要具有一种奋发进取的劲头。

2. 拳手需有主动进取的果断性

据李小龙所说，生性优柔寡断的人很难适应搏击比赛，因实战动作瞬息万变，故需要拳手要迅速拿出最有效最适当的办法来解决面临的情况，即运用自己在技、战术上所具有的经验和知识，去识破对手的意图，并果断地进攻或反击对手，使对方手足无措或挫败其锐气。

3. 拳手需有自信心强的稳定性

也就是一个真正具有自信心的拳手不会因身体局部被对方击中而感到头脑发蒙。而是稳定情绪，增强信心，扬长避短，变被动为主动，把自己的运动能力和实战水平发挥出来，以期取胜。

4. 拳手需有韧性和战斗的顽强性

由于实战对抗是种十分激烈的运动，故在机能消耗和心理负荷上大大超过一般人的体力和脑力。尤其是在身体接近于疼痛状态的过度性运动中，更需要这种坚韧的忍耐品质，这种忍耐不仅只是单纯的生理力量所决定的，更重要的是能够顶住外界强大的压力和身体内部状态防御性保护的精神力量。也只有顽强到底的韧性战斗，才能取得预期的胜利。

第三节　反应的锻炼

这里所说的反应是综合的概念，它既包括感觉的内容，又包括大脑判断后指挥肌肉完成动作的过程。从生理学角度说，它是一个反射的过程。对于技击中所要求的反应，要从两方面去理解：第一、实战意识上反应要快，这主要表现为大脑对传入的信息分析、判断能力强；第二、动作反应要快，主要表现在大脑指挥肌肉完成动作的能力强。在这里，反应快慢的生理因素，主要是大脑皮层神经过程灵活性的高低，即兴奋与抑制之间相互转换的快慢。反应亦是神经系统对外界刺激的一个回应，而反应速度是中枢神经系统由抑制状态进入兴奋状态的过程，而其过程转变越快，则反应速度就越快。

反应在实战中是拳手的一种无法取代的素质，不过这种反应素质，将因体能的消耗和心理上的影响，以及比赛持续进行而逐渐下降。另外，拳手的反应可分为一般反应和复杂反应。所谓一般反应即对一般所熟悉的来拳的一种回击，而复杂反应则是对陌生拳法的反应。在这里，你可能不知道对手会用什么招法进攻，也就是说你必须用千分之几秒的时间去想好防守办法，然后迅速转入反击。因为拳手在比赛中可能要出现几百个需要用几分之几秒的时间去处理的时机，因此，实际上你根本没有时间去进行方案设想。也就是说一切需要在一瞬间去解决，并以最优秀的方式进行，这是其它运动项目所没有的。因此拳手只有以最小的单位时间去预测对手的行动，才能选择出最佳方法并做出反应。另外，反应灵敏度高的拳手由于良好的反应素质为他们提供了优势，因此比较适宜于中、远、

近各种距离的格斗；而对反应较差的拳手来说，应当多进行近距离格斗，因为这样可以抵消对手的反应优势。

一个有经验的教练员，在训练时主要去提高拳手的复杂反应速度，训练手段可采用各种信号示意的反应练习，如击打手靶的反应练习、条件实战、信号起跑等。在实战训练中复杂反应主要指的两个方面是：一是对对手的位移变化需作出迅速反应，二是选择技击动作的反应，也就是要学会巧妙地利用对手可能发出动作的"潜伏信息"，这种潜伏信息是从观察对手的姿态、面部表情等方面得来的，不过这种能力需要在长期的训练和比赛中加以不断练习才能得到加强。

第四节 感觉的培养

在搏斗中，感觉的敏锐是反应快的首要因素，而感觉到的信息，应迅速地传递给大脑，并经大脑的加工处理后，再做出准确的判断，然后指挥肢体做出相应的反应动作。在实战中，技击动作复杂多变，那么对信息的感觉是怎样获得的呢？

1．当对抗的双方尚未接触到身体时，主要是通过视觉和听觉去感觉并捕捉信息，其中视觉最为重要。例如，对对手的动作的快慢、攻击的方位和移动的距离，及招术的变化等都要通过视觉。李小龙要求运用视觉时要针对对手的最重要的环节。比如说，对抗中整体的移动，要看重心的变化。另外，肢体的移动则要看根部，如出拳前要看肩，踢腿时要看髋和腰。因为末梢环节的运动，是由根节带动的。不过，初学者却往往运用视觉去看末梢环节，或者是整体的移动，因为这些环节的运动变化最显著。至于听觉的作用，如运用得好，也可以弥补视

觉上的不足，例如，听对方呼吸上的变化，可判断出对方的体力和发力时机；听对手动作中所发生的响声，可判断出对方速度和力量的大小等。另外，拳手还要通过传入神经到大脑中区分出对方进攻的动作是手还是脚等。如果是腿进攻，你可再进一步去区别对方攻击腿的幅度、方向、攻击力点，以及躯干是否后倾、支撑腿是否弯曲、脚尖朝什么方向……，将这些情况联系起来就可以确认是什么腿法，然后做出有效的应答动作。

2. 在搏斗中，对抗双方身体相互接触时，拳手主要是感觉力的各种变化，而且它是通过本体感觉来实现的。据李小龙自己讲，也就是肌肉或神经的感觉，过去我们常常听到人们说是皮肤的作用，这是一种误解。那么什么叫本体感觉呢？李小龙的回答是，位于肌肉、肌腱和关节内的感受器，它们分别感觉到肌肉被牵拉的程度、肌肉的张力变化，以及关节的角度变化等，综合起来，它们能为机体在空间的位置姿势以及身体各部位肌肉的长度、速度和力量即运动状态提供信息，为大脑提供精确调节肌肉活动的重要依据。并通过神经元的活动，加强该肌肉的收缩力量；另一方面还要将此冲动上传至大脑皮层的运动感觉区，来产生感觉，然后再通过大脑皮层的活动，调节骨骼、肌肉随意做收缩运动。

以上就是本体感受器所感受的信息的过程，而且这些信息最终都要通过大脑皮层的高度分析、判断与综合，最后再下传给骨骼肌，并做出相应的运动行为。截拳道的技击生理学告诉我们，如果没有本体感觉信息的反馈作用，任何复杂动作都无法掌握。而且要想了解一个力则必须与此力接触，方能感知它，至少李小龙是这么想的。据李小龙说，感知受力情况在原则上有两点：首先是尽量延长受力的作用过程，以增加大脑分

析判断的时间；一是拳手需尽量增强自身对受力的敏感性，也就是提高自身的本体感觉能力。对这些变化信息的感受，都是拳手通过本体感觉实现的。因此，提高肌肉的本体感觉能力是十分重要的。而且，在最初的训练中，本体感觉往往是不明确的，而常常被视觉、听觉以及其它一些感觉所遮蔽。因此，练习中要有意识地训练肌肉的本体感觉。因为只有勤学苦练，反复练习动作技能，才能使本体感受器有所提高，并加速运动技能的形式。在截拳道中，有关感觉训练的方法有

1. 预备期

这时拳手的心理具有很强的张力，并在高度警惕对方的行动，并随时准备作出快速反应动作。在此时期，由于拳手的个性、训练、比赛经验的差异，有的在反应预备期，将感知和注意力指向于对手，这时他的视觉中枢强烈兴奋，运动中枢处于相对抑制状态，那么，这时的拳手将被称为反应的感觉型。这种类型的拳手一旦接受信号，还须解除运动中枢的抑制状态，才可转入兴奋状态，作出反应。但这要消耗多余的能量、时间，故其反应和感觉潜伏期最长。

2. 潜伏期

据李小龙所说，这一时期是拳手的感受器到效应器这一反射弧的神经过程。而且其中主要从视觉感中去感受到对方的行动，然后选择一个最有利的反应动作，并通过传出神经，将所欲采用的动作的指令传给相应的效应器。在这里，将注意力集中在准备反应的动作上，则运动中枢强烈兴奋，视觉中枢相对抑制，这种拳手则被李小龙称为感觉的运动型。他一旦接受信号，则能很快将信号刺激传递到运动中枢，故其感觉与反应的潜伏期很短。那么，运用打击的成功率也就较高。

第五节　战术意识的培养

在截拳道中，攻防格斗的战术意识，是赢得胜利的关键。因为每一个娴熟的技击招法和技能，无不受到战术意识的制约，如果说实战技巧是战术意识的基础，那么战术意识就是技击招法的灵魂。据李小龙说，缺乏明晰的战术意识的任何技能和招法，都会因其盲目性而失去各种战机，从而使自己处于被动的地位。战术意识的培养是在长期的练习和实践中，逐步结合自己的特点进行提炼、总结而获得的。

所谓战术意识，从本质上说就是主体意识到自觉的心理活动，而且认识是战术意识的核心成份，其结构包括感觉能力、运动知觉、记忆及思维能力等成份。因此战术意识要比思维的内涵更广泛。同样，战术意识是指拳手在实战或比赛中运用战术方面的意识到自觉的心理活动。而且训练、比赛时均需要实施一系列的技术、战术。这些技、战术在什么形势下运用，怎样运用，战术意识将起到组织、调控作用。由于比赛中时效性较强，因此要求拳手需在一瞬间分析、判断并决定对策，以付诸实际行动，因此运用战术意识的手段形式不象一般的战术思维的实施，有充裕的时间来判断、推理，而是完全凭直觉形象来解决战术任务，这亦是截拳道战术意识的最大特点。因此大量丰富的有关知识经验是战术意识形成与发展的内部前提。战术意识，还包括赛前的准备和赛中的调控，因为任何技、战术离开实战意识的支配、选择、组织和调节，只能是习惯性动作。

在实战中，一个有经验的拳手在赛前会针对对手的特点

制定相应的战术方案，这样还会增强自己的信心，并减少攻击的盲目性和反击的被动性。但搏击场上的情况会不断变化，而且往往会出乎意料之外，这时训练有素的战术意识便会判断出形势，及时调整技术动作和战术方案。例如 对手 贯以腿法出名，但这次却用拳法主动进攻；那么采取的对策是着重防御拳法还是防御腿法？经过几个回合的较量观察、分析后，认为还是应该加强对腿法的防守，并等到最后 一局对手体力不支时再展开猛烈进攻，这样，其结果便符合实际情况。这就是战术意识的灵活性和实效性。而且随着拳手实战经验的不断丰富，战术运用能力亦会不断提高，那么，拳手就会在比赛前形成各种战略战术及思维模式，因为只有多模式的思维才能随机应变，出奇制胜。另外，良好的战术意识还可以保证拳手在比赛中合理准确地应用体能和技术，以及巧妙地运用战术，从而顺利地解决各种复杂问题。

李小龙训练和提高拳手战术意识的方法有以下几种。

1. **意识性训练** 如表象训练和假想训练。

2. **实战训练** 即在带有比赛情景的练习中，加深对战术 [illegible]

3. **实战经验总结** 即帮助拳手对比赛中各种情况及其规律性有所认识，这些都将有效地提高拳手战术意识的发展。

第六节 观察力的培养

在截拳道中，这是 一种有目的、有计划，而且比较持久的知觉能力，也是战术意识、战术思维的先决条件。在学习和研究截拳道的各种技能及实战中都需要观察。李小龙认为，一个

勤于观察，又善于观察的拳手，可以随时留意各种类型的拳手，以及他们在各种情况下的惯用打法，以便博采众家之长，以形成对自己有效的攻防体系。相反，一个疏于观察、又不善于观察的拳手，则不能以他人为镜来克服自身的不足，这样必然会影响技术水平的提高及战术思维的形成，而且和对手交锋时，也往往会稀里糊涂地被打下阵来。

拳手的观察力，可以通过长期的训练和比赛得到发展和发挥，但必须遵循以下条件：

1. 拳手须带着问题去观察

也就是说，观察要有明确的目的，这样，在观察中，就能积极主动地、有选择地将外部信息变为自我战术思维的素材，并和自己已有的知识和经验结合起来，以期获得良好的效果。

2. 要有充分的技击运动的知识和经验

一个经验丰富的技击家对双方速度变化的动作肯定比初习者要观察得深入、清晰，因为优秀的武术技击家积累了丰富的知识和经验，这一切又均成为他良好观察之基础。例如，以明亮而有威力的眼神和简捷有效的击打动作协调配合，那么，对方在遭到连续击打后，就会得出这样一个经验，你的特殊的观察能力是一个将要出现有效而严厉动作的信号。所以，在这里，当你的目光一变，对手的心理活动就会相应发生变化而作出反应，甚至是在瞬间流露出的恐惧。如果进一步来运用这种观察力作为攻击法，也是很好的战术手段，因为这扰乱了对手的心理防线。

3. 观察必须系统而周密

如在观察教员的示范、优秀的拳手的技术动作时，要在细微之中发现主要问题，并在相似甚至相同的动作中发现其差

异，并及时总结观察结果，将别人的优点融进自己的技、战术体系中去。

放松、出劲的统一，与多变的观察及捕捉时机的能力，心灵的警觉和整体观如果都达到和谐一致，并融汇贯通，这说明你离成功已经不远了。



截拳道高级实战技巧

在截拳道中，简单的进攻方法并不是对所有的对手都有效，因此你必须学会交替使用进攻和防守。只有这样，才能迷惑对手，有助于对付各种类型的对手。

截拳道的高级实战技巧包括：高级组合拳法、勾漏手打击法及连环一脚攻击法。

第一节　截拳道高级组合拳法

一个优秀的拳手常可由各个不同的角度进行攻击，而且他每一拳的姿势和位置都可以连续攻击，并能保持良好身体平衡。另外，连环出拳的功夫愈好，则愈易击败不同类型的对手。

在实战中运用组合拳法时，主动进攻不仅仅表现在技术上的先入为主，也反映在精神上的勇往直前，而且主动进攻的核心问题，是要保证首次打击的效果，这一方面需要有绝对优势的力量，另一方面则需要行动上的突然性，而突然性又是保

持优势力量发挥的关键。另外，有效判断出拳的距离也是很重要的。当你出拳之时，倘若打击对手的腹部，则必须把打击距离算在打入对手的腹部里去。倘若打击对手的面部，其距离估计不能只打在面部的平面，而要算在打进他的头里去。而且不论怎样的一击，为了正确判断这个距离，你都必须把对手放在你的击打范围之内。当然，这一系列动作的完成都在一瞬间。并且这种技艺是来自于经验，来自于长期的实战。

在实战中运用组合拳法时，如运用得当和力量充分，即能当场击倒对手。但首先要有正确的动作和高明的拳艺，才能发挥有效的进攻。当然，当你的经验和技艺趋于一种正确发展时，这就成为一件本能的事了。而且一个拳手还必须知道，在比赛一开始的头几个回里，应迅速摸清对手的虚实、节奏和规律，并掌握好进攻的进机。但亦要因人而宜地变换组合打击的方式和方法，然后再狠狠地连续打击他。另外，各种不同的拳法，都有其特殊的规律和节奏，这一切均来自于你的实战练习，通过练习和比赛，而逐渐形成一种你自己拳法的独特规律和节奏以及本能的反应。譬如，当你的拳打高了时，你自然会降低拳头，并重新调整好连续打击的角度。

组合拳法由于其灵活性、攻击性均较单个拳法与基本实战拳法大大增强，因此能应付一般复杂的局面，且具有较多的变化和较强的攻击能力，因此在截拳道中占有极其重要的地位。高级组合拳法通常包含着连环的拳法与身法的攻击。在这种情况下，常可找出对手的漏洞来加以连环的攻击。因组合拳法是连环出招的，故通常使对手无法招架。而且连环三拳的配合攻击方式在李小龙的技击术中也是常见的，这也是李小龙的拳手绝技之一。记得李小龙曾说过："别人虽然都注意我

的腿法，但他们并不知道，我的拳法跟腿法一样厉害，甚至在某些方面、如近距离搏斗，比腿法还要凶猛犀利。”

另外，抓住攻击的时机也是高级组合拳法成功的关键之一，是做好有力打击的诀窍。但需注意，只有在击中对手的情况下才能连环出拳，而且攻击前要先迫使其后退至绳边或角落，而别把力气浪费在发空拳上。若对方先出拳，则避开，然后再结结实实地不等对方有机会逃走，即施以反击。但同时要对自己的能力有必胜的信心，否则，即使能掌握正确的时机也很难成为一个真正的拳手。在对抗中，还要学会耐心等待，不要击出那种打中后也不会有多大效果的拳，以免浪费精力和体力。而且在向对手发起连环攻击之前，就要先将对手逼至困境或掉入圈套，而当对手陷入困境时，你再发出自己快速、连贯、有力、准确的组合拳法。

由于组合拳法的变化是无穷无尽的，因此不能一一例举出来，现将4例具有代表性的组合拳法介绍如下，但在练习和实战过程中，不得死守教规，即要根据不同情况加以灵活运用，这样才算合乎李小龙教学的基本精神。

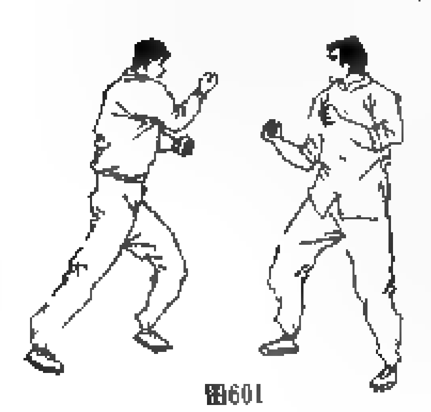


图601

1 直拳连击

运用方法：由戒备势开始(图601)，李小龙用前手直拳做假动作进行纵深的佯攻(图602)，从而迫使对手抬手阻截，并充分借此以分散对手的注意力。紧接着，李小龙的又一

记前手直拳击向其面部(图 603)，将其防线彻底打乱。最后，再用一记迅猛而有力的左手直拳去重击其面部或头部(图 604、图 605)，将其击伤或击倒在地。

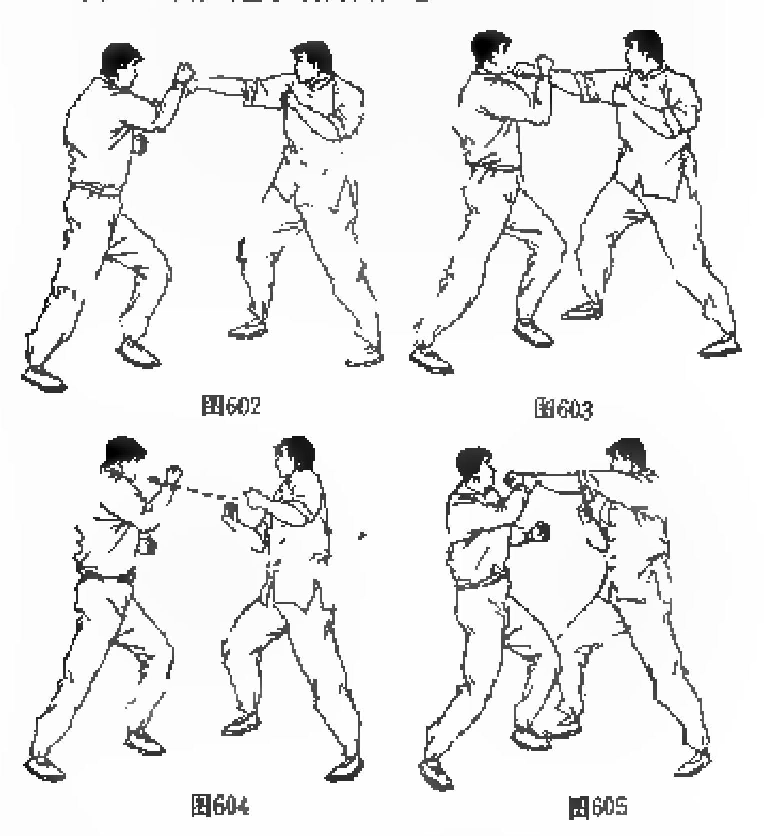


图602　图603

图604　图605

技击要领：本招法为典型的声东击西的战例之一，为李小龙所惯用的技巧。因为有时前手直拳的连续直击极为奏效，一来是对手意料不到，同时对手之韵律也因此而受干扰，如此还

可为连环攻击铺路，而紧接其后的左手直拳则能足以击倒或重创对手。

2. 直拳接摆拳连击

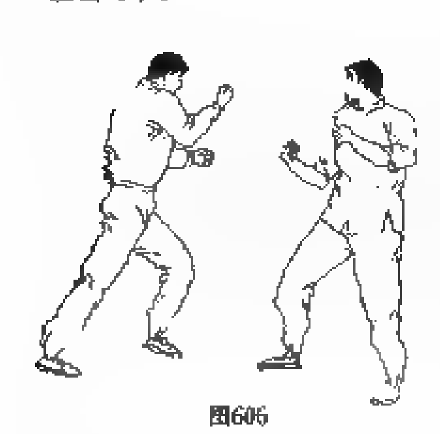


图606

运用方法： 由戒备势开始（图 606），李小龙先不向纵深突破，而是以右手向对手的中盘虚晃一拳（图 607），以充分吸引对手的注意力，并迫使其露出头部空当，紧接着李小龙抓住战机用右手摆拳去连击对手头部（图 608），攻其以措手不及，然后不待对手退出或防御，李小龙的左摆拳早又在右手回收的同时击中了对手的下巴或太阳穴（图 609、图 610），将其击昏或击倒在地。

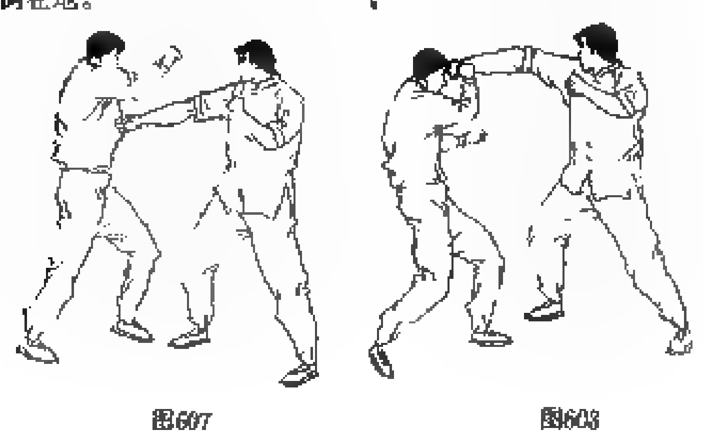


图607　　图608



图609　　图610

技击要领：第一拳要快，要有威胁力，要能充分打乱对手的阵脚或防线；第二拳要连贯、准确、多变、凶猛，并且力求此时便可击倒或击伤对手；第三拳一般作为补充打击，即在前两拳创造有利的机会和条件后，再用第三拳给对手以致命攻击。整套动作要一气呵成，尽力避免因疏漏而出现空当，反为敌所乘或给敌以喘息之机。

3. 直拳连击

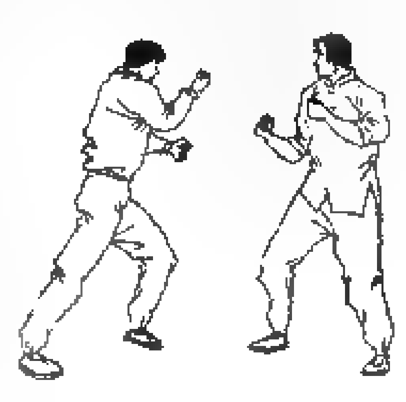


图611

运用方法：由戒备势开始（图611）。李小龙先用前手直拳佯攻对手的面部诱使其露出颚部空当（图612），继而用左手直拳重击之（图613），打这一拳时，李小龙以右脚掌为轴向右方扭动髋部，以强化攻击力。如此拳仍没

将击倒对方，李小龙便又在收回左手的同时(图614)，用右手直拳连续击中了对手的面部(图615)，将其击伤或击倒在地上。

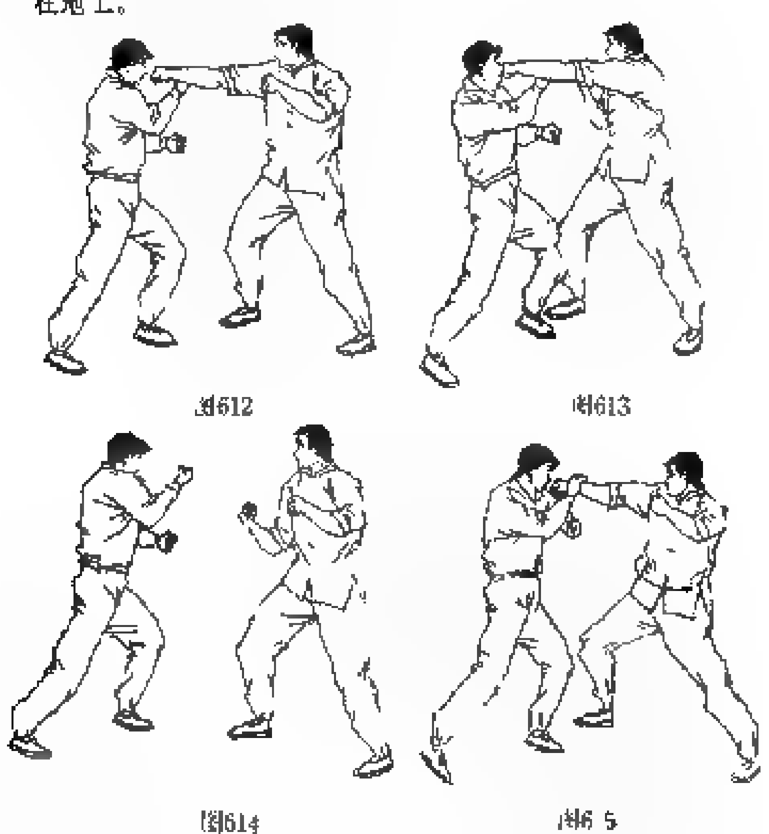


图612　　图613

图614　　图615

技击要领　李小龙在具体运用时，要求是虚是实全无征兆，简直是在任意摆布对手。因为第一拳攻击便已大大敞开了攻击的目标，而紧跟在其后的真实动作自能一举击倒对手。在

这种"短——长——短"型的攻击节奏中，是假动作运用的最高级形式，如果对手没有上第一个假动作的当，那么第二个"长"的假动作就要造成对手以为这是组合进攻中的最终一击的错误判断，从而诱使他进行错误的反应，而我方的最后一拳自然会准确地击中对手的要害部位。

在此套动作中，动作的虚实、真假可根据实际情况进行灵活掌握，即如果有必要，真可变假，假可变真，从而真真假假、虚虚实实令对手无法捉摸，无从防守而处处被动，处处受制。

4. 直拳接摆拳再接反背拳连击

运用方法：由戒备势开始(图 616)，李小龙先用前手直拳佯攻对手面部，吸引其注意力(图 617)，紧接着迅速沉下身体，并连续出左直拳重创对手的太阳穴(图 618)。由于击打左直拳时，身体要随着去协调发力，故这一击的力量甚重，而且运用时也甚为安全，最后可再用强劲有力的右手摆拳击向已摇摇欲坠的对手的头部(图 619、图 620)，如此时仍没击倒对手，可再在右手略回收后(图 621)，再以一记迅猛的右手反背拳击向对手太阳穴(图 622)，将其击昏或击倒在地。



图616

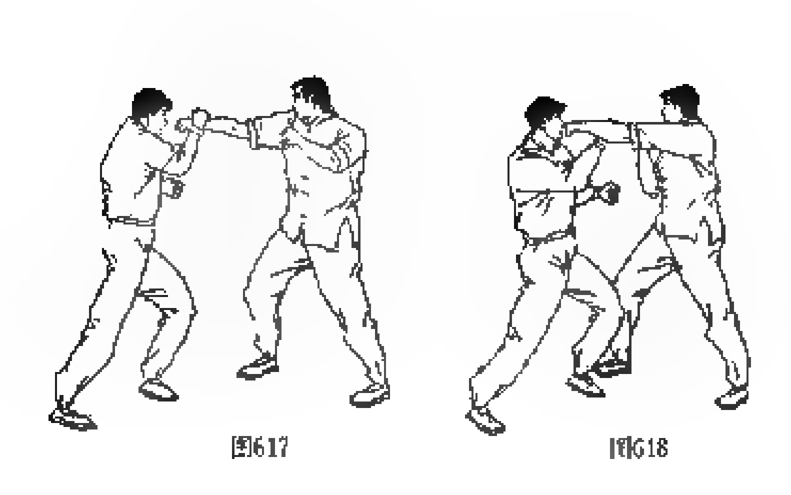


图617　　图618

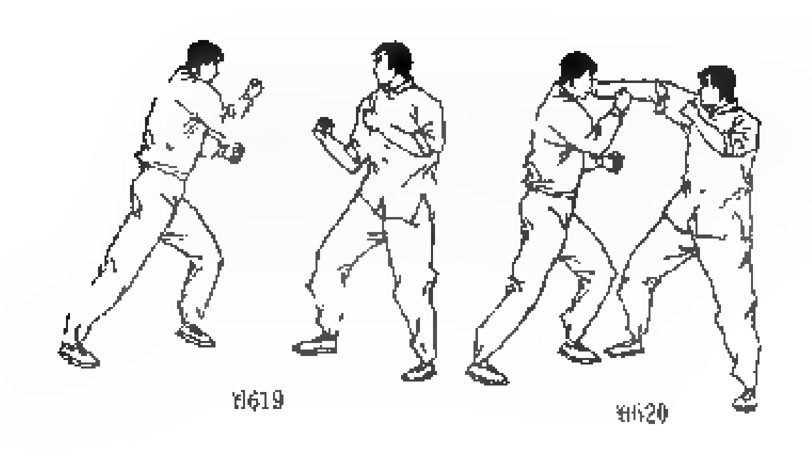
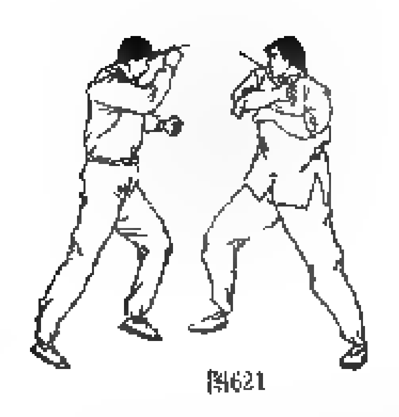
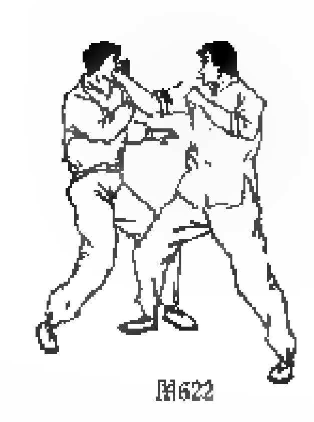


图619　　图620


图621


图622

技击要领：由于本招法打击的路线并不止一条，因此这种攻击的目的是在一次进攻后，迫使对手仍处于危险的境地，而凶猛有力的右手直拳自能将对手击倒在地；而且即使不能击倒对手，也会为前手摆拳和反背拳重击创造有利的条件，因此这两拳应不失时机的迅速发出。另外，所有的拳法，都要全力以赴，似乎要把对手打穿。对要害部位的打击，拳法的使用是没有具体时机和情况说明的，什么情况下该打，这要取决于自己临场的直觉的经验，然而打出的每一拳，都必须倾注全力。

第二节　截拳道"勾漏手"打击法

被誉为"功夫之王"的李小龙经过长年精益求精的潜修苦练，使他的功夫逐渐娴熟乃到达至更高深的境界。其中"勾漏手"便是其绝招之一。

所谓"勾漏手"，即截拳道勾手与漏手的总称，也就是拳手在实战中即封即打、即打即收，连消带打之意。此技法尤其是在反击方面，能够更快、更简练、更安全、更有效、更直接地阻

止对手的攻击，以充分发挥出手上的防守与反击的效果。

“勾漏手”是截拳道中的一个重要组成部分，是李小龙借用咏春拳而进化来的。首先，勾漏手可以提高对对手的敏感性和适应性及破坏性。尤其是在手对手的贴身近战中，更是具有较高的实战价值，因为它能挫败不具备这种技巧的对手。而且一旦提高了这种敏感性，对手的每一个动作都能被轻而易举地破坏掉。

根据李小龙的解释，勾漏手最重“借力巧打”之技巧。但拳手必须先注意以下的练习进程，即先懂“卸力”，继续“借力”，方为练功的正当途径。如只求“以力取胜”，则遇弱敌可胜，而遇强敌则必败无疑。也就是唯卸力后方能专练“以技取胜”之法，如此对手力量之强弱已属次要。而如精于卸力，则对手拳劲再强亦难加于我身；这时还可反借对手之力度以反攻对手。因此练习勾漏手最重全身放松、出手迅捷，若将全身肌肉紧张，出拳时以臂力蛮打出去，以此便以为拳劲猛烈，其实早已犯了“力蓄于臂而不能尽放出”之忌；但如识运用巧力，便是出手时看似轻松自如，但打在身上却沉重无比。此外，练习勾漏手时还要心无杂念，而全神贯注于动作的位置之上，还要眼到手到，呼吸自然；切忌紧张，不可轻浮。而只有牢记上述要点，方可成功。

在截拳道中，勾手与漏手又有内、外之分，即内勾手、外勾手，内漏手、外漏手。这两种技术即人们常说的挂象技击术，其中以勾为拿也即擒手动作，以漏为挂也即各种格挡法。

“勾漏手”从外表虽看似繁琐，但却很实用，这一点李小龙曾在有生之年证明过。现介绍“勾漏手”中最精彩的部分如下。

“勾漏手”根据李小龙的灵活运用，还可分为两种形式去

练习。一是主动向对手发起攻击,以诱使对手出手,从而暴露其空当,然后才是致命攻击。另一是以静制动,即当对手攻来时,先用一只手格开对手的攻击,然后用另一手反击对手。

(一)虚实攻击法

在通常情况下,引诱对手主动进攻,远比耐心地等待对手先行攻击更为有利。因为"虚实"的攻击动作常常包含着策略与方法的运用。这时,由于对手进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御,所以此时运用勾漏手能为自己创造许多绝佳的攻击或反击机会。即在对手立足未稳之际,便可立即予以反攻。当然具体方法还得我方先运用佯攻去引诱对手,迫使其暴露出我方所要反击的空当。

1. 技法之一

运用方法:由戒备势开始(图 623),当李小龙欲用前手直拳发起攻击时,却被对手压了下来(图 624),但李小龙随即迅速地翻手向逆时针方向划了一个小圆而得以巧妙地摆脱了对手前手的控制。而且在几乎同一时刻,李小龙又以腕为轴带动右拳迅速击中了对手的面部(图 625);并不待对手后退或挣脱,李小龙迅速将右手下落且顺势扭住了对手的左手,从而迫使其无法发拳攻击(图 626),同时用左手拳法重创对手面部(图 627)。最后可在左手格挡开对手左臂的同时,连续用一记右手直拳去猛击对手头部(图 628),将其击昏或击倒在地。

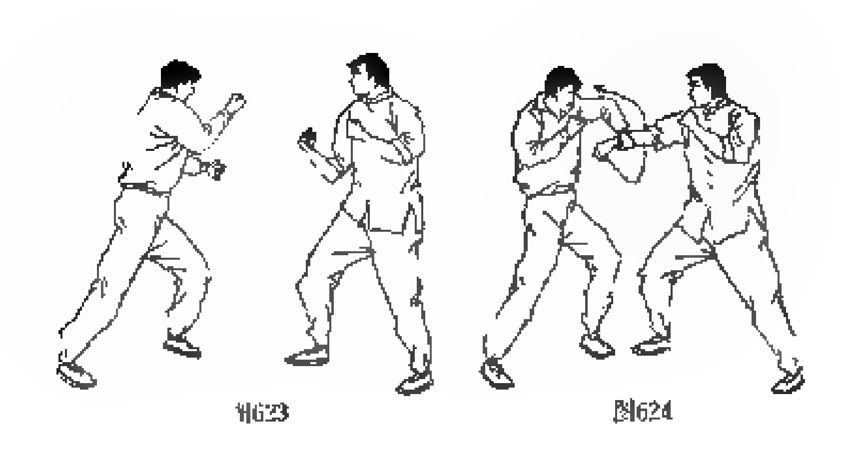


图623　　图624

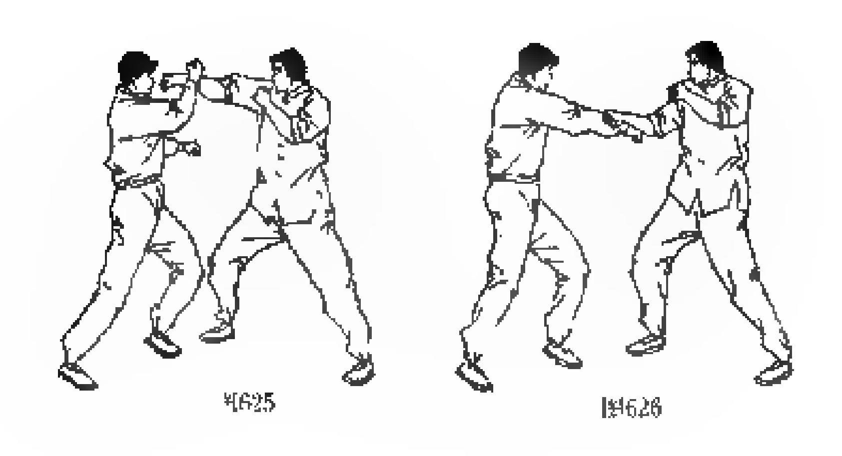


图625　　图626

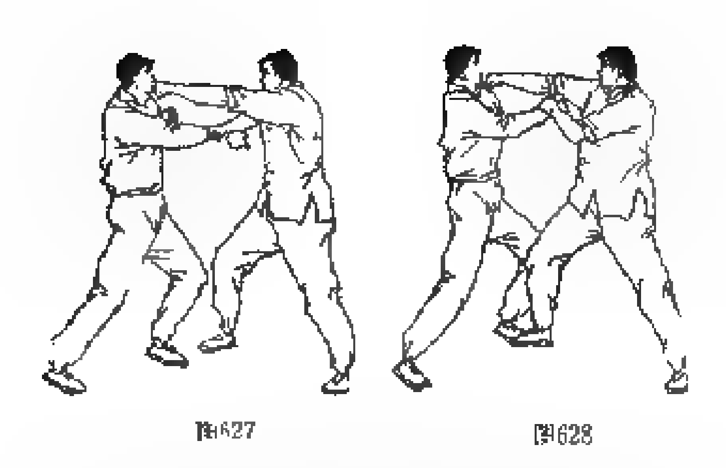


图627　　　　图628

技击要领　整套动作连贯、迅速、一气呵成，不给对手以喘息或反击之机。如果对手企图以其手臂来封住你的手臂或欲逃脱时，你可使双手如磁铁般地严密封闭以迫使其无法挣脱和反击。李小龙就曾以此招法力挫香港一位著名武师　次，李小龙应邀到香港拍片，有几个教头闻讯后，纷纷要求和他"交手"。李小龙便让那伙教头们选出一位最具实力的与自己对阵，并声称这回只用两手过招，而不使用擅长的腿法。当被选出的黄师傅上台一出手后，李小龙便立即把他的双手封住，黄师傅多次企图解脱，但都被李小龙的双手如磁铁似地严密控制而无法挣脱。黄师傅正感为难之际，只觉得自己的面部突然挨了一下，并引起了旁观者的一阵讪笑。黄师傅恼羞成怒，立即腾身起脚，但李小龙眼明手快，只用手　撩，黄师傅便如马失前蹄，躺在地上。

2. 技法之二

运用方法：由戒备势开始(图629)，当李小龙欲用前手直拳攻击时，却被对手用前手在半途中进行了拦截(图630)，但

李小龙随即将右手巧妙地绕到了对手的左手外侧，并且将他的左手压下(图 631)，从而使其暴露出了面部空当。此时为了不使时机逝去，李小龙便在右手下压的同时，用左手重拳击中了对手的面部(图 632)；最后，可再在左手格挡开对手左臂的同时(图 633)，连续用具有摧毁性力量的右手直拳重创对手头部(图 634)，将其击伤或击倒在地。

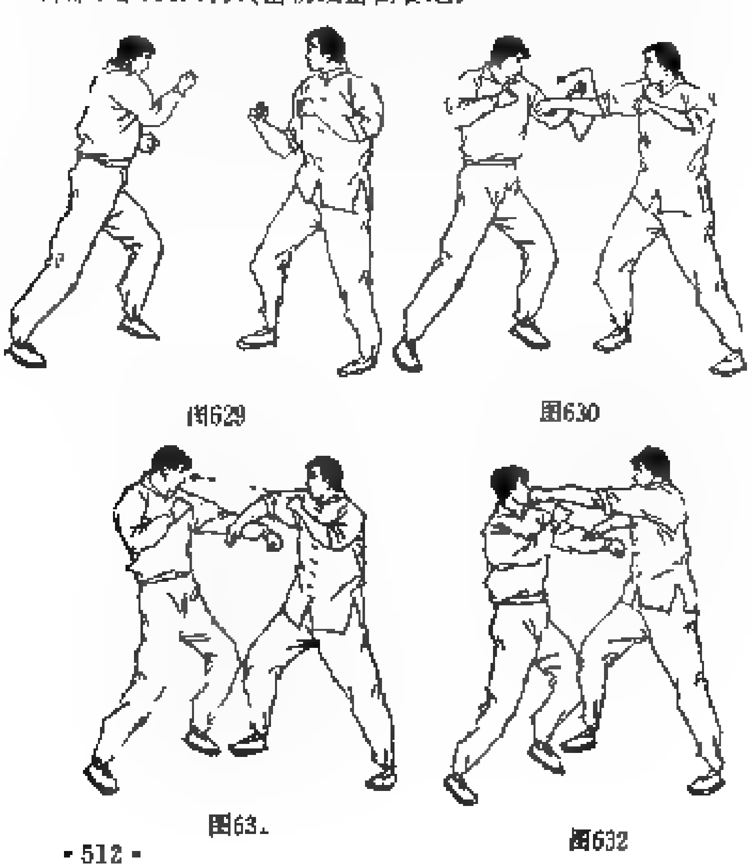


图629　　图630

图631　　图632

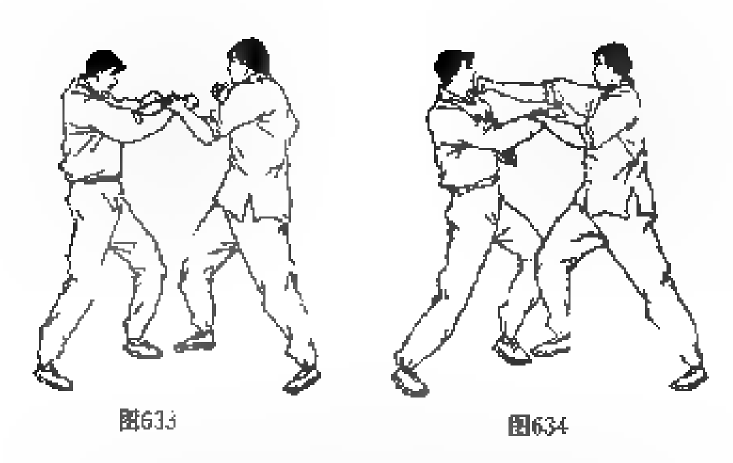


图633　　图634

技击要领　在此招法中，李小龙利用了中心线原理，使攻击穿透了对方的层层防线而直击其面部。与此同时也破坏了对手的进攻路线。在这里，李小龙之所以获得了成功，其原因是这种技术并不完全依赖于技巧和手法，而是要看各自的功力如何。

在实际运用时，用手格挡或挂防（即黐手）手臂的肘部几乎不动，而是仅用手和前臂的动作来完成。这是因为手的任何过分的动作都会使自身暴露，以致遭到对手的反击。换句话说，即手的防御动作要恰到好处，只在足以挡住和控制住对手的打击就可以。而与此同时，我方所采取的反攻行动则要迅速、猛烈而又富具杀伤力。而且由于此时对手身体的一部分被我方牢牢控制而无法活动，所以造成了对手反应和活动能力的下降，而我方则可利用此有利条件进行猛烈的反攻。

3. 技法之二

运用方法　由戒备势开始（图635），当李小龙用前手直拳攻击时，被对手用内侧高位格挡法截在了半途（图636）。但李

小龙随即巧妙地一反手腕，即变被动为主动地控制住了（勾手）对手的左腕，并用力下拽（图 637）；同时用左手直拳重击其面部（图 638），攻其以措手不及。最后可再在左手控制（勾手）其左臂的同时（图 639），迅速挥动强劲有力的右手反背拳去重创其太阳穴或面部（图 640），将其击昏或击倒在地。

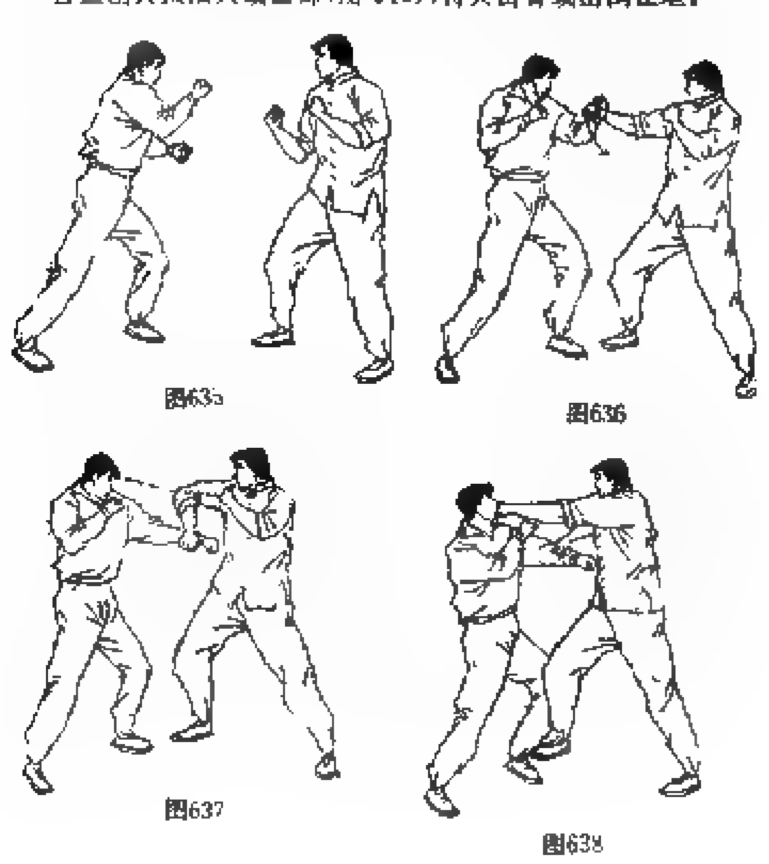


图635　图636

图637　图638

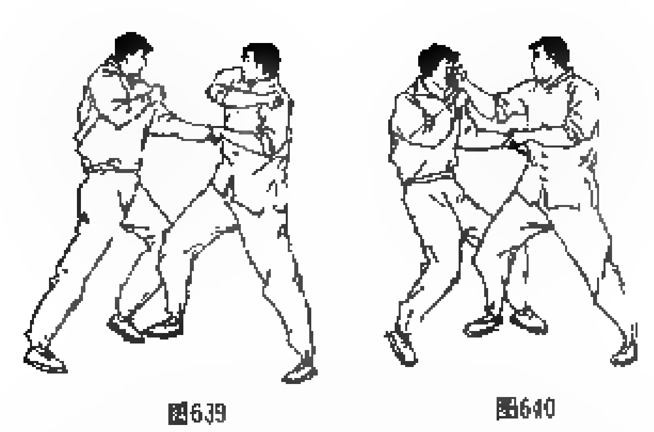


图639　　　　图640

技击要领：本招法成功的关键在于右手反腕后控制对手腕部的动作，这一轻微的动作之所以能够保护身体和控制对手是由于拽腕动作是在远离你的身体之外进行，而且是向着来拳方向的。

在本招法中，抓住或握住对手的手臂，从而使其身体的某部分无法活动，这是保证自己安全的最好方法。例如，当右手拽住对手时，左手便可轻易的发起攻击了，另外，这种方法还可作为反击和闪避时的防护手段。但是当抓住了对手的腕部又被他挣脱时，要做好阻截打击与时间差打击的准备，即旦被对手挣脱，我方便应抢先发起攻击，以防不测。而且，才抓、扭拧、击打或制约对手的手，可造成对手反应能力的降低，或迫使其过早闪躲而失去对自己动作的控制。另外 脚也可以用来牵制对手的脚以防止其起脚攻击或移步后撤。如果能在擒住对手的手时，向前靠近，则可有效地限制对手的防守和反击。但须保持动作的紧凑性。据李小龙所说，如果对手不加躲避或阻截而直接后退，这通常是重新攻击的好机会，用这种打

法，对付因退却动作过大而使自己暴露，或者试图闪避但又失去平衡，以及惊慌失措的对手，都是很有效的。

（二）以静制动攻击法

"以静制动"是一种妙策，运用起来相当安全。而对于对手来说，却具有极大的威胁力和破坏力，因为他在逼近时极易遭到"勾漏手"的致命连续打击，从而使你占据优势。李小龙便是运用了这一技击原理，而使得"勾漏手"令人望而生畏。

1 技法之一

运用方法 由戒备势开始（图641），李小龙在等待对手先做动作。当对手以右拳发起攻击时，李小龙先用左手外侧高位格挡法（漏手），挡开了来拳，并使其拳头偏离了攻击方向（图642），同时，李小龙又将前脚前滑了10厘米，且使重心移至前脚，紧接着将右拳击向对手面部（图643），攻其以措手不及。随后，李小龙又在右手格挡对手右臂的同时（图644），又用左手直拳击中了对手面部（图645），最后，李小龙又在左前臂压

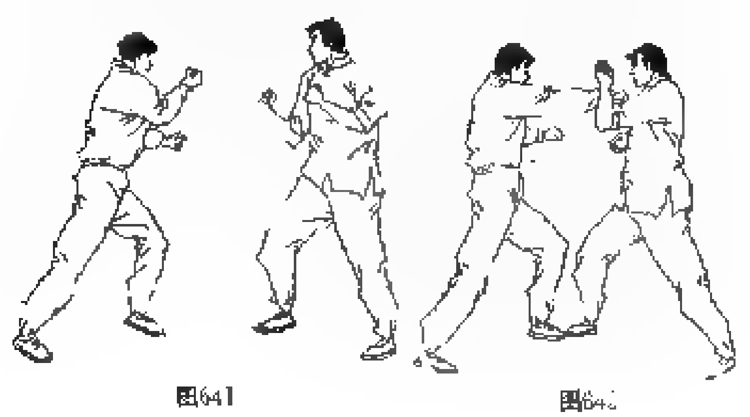


图641　　图642

下对手双臂的同时，用右手重击拳猛击其头部(图646)，将其击伤或击倒在地。

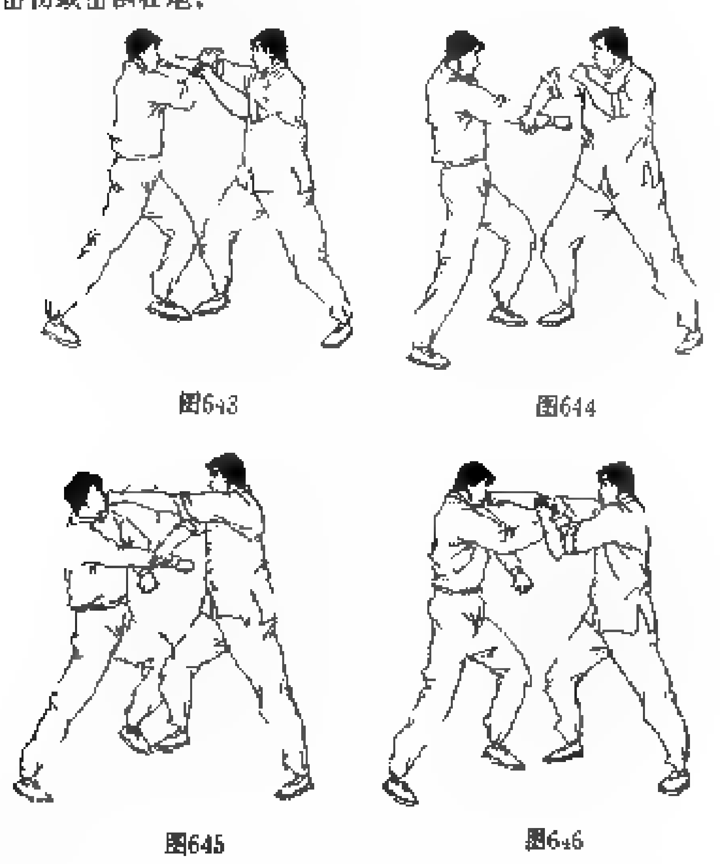


图643　图644

图645　图646

技击要领　左手格挡(漏手)要快，格挡时的力度要恰好使对手的来拳滑过自己的右肩即可。右拳反击时要连贯、迅猛、有力，整套动作要一气呵成。不得给对手以喘息或逃脱之机。

2. 技法之二

运用方法：由戒备势开始（图 647），李小龙在等待对手先做动作。当对手以右拳发起攻击时，李小龙先用左手内侧高位格挡法（漏手），挡开了来拳，并使来拳偏离了攻击方向（图 648）；同时，李小龙又将重心前倾，紧接着对准其心脏发出一记刚劲有力的右手直拳（图 649）；随后又在右手挡开对手右臂的同时（图 650），又一记凶猛的左手直拳击中了对手的心脏部位（图 651）。最后，可再在左手挡开对手右臂的同时，集全身的力气于右拳上，从而发拳去重创对手面部（图 652），将其击伤或击倒在地。此为李小龙最拿手的"勾漏手"技法之一。

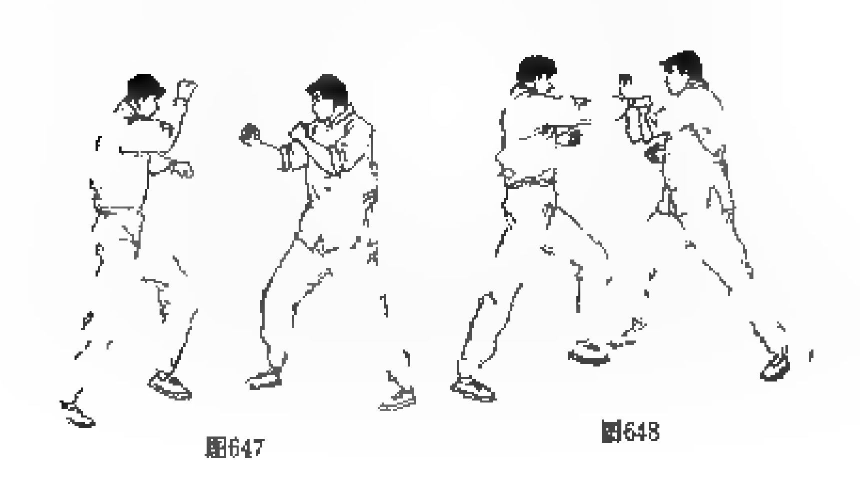


图647　　　　图648

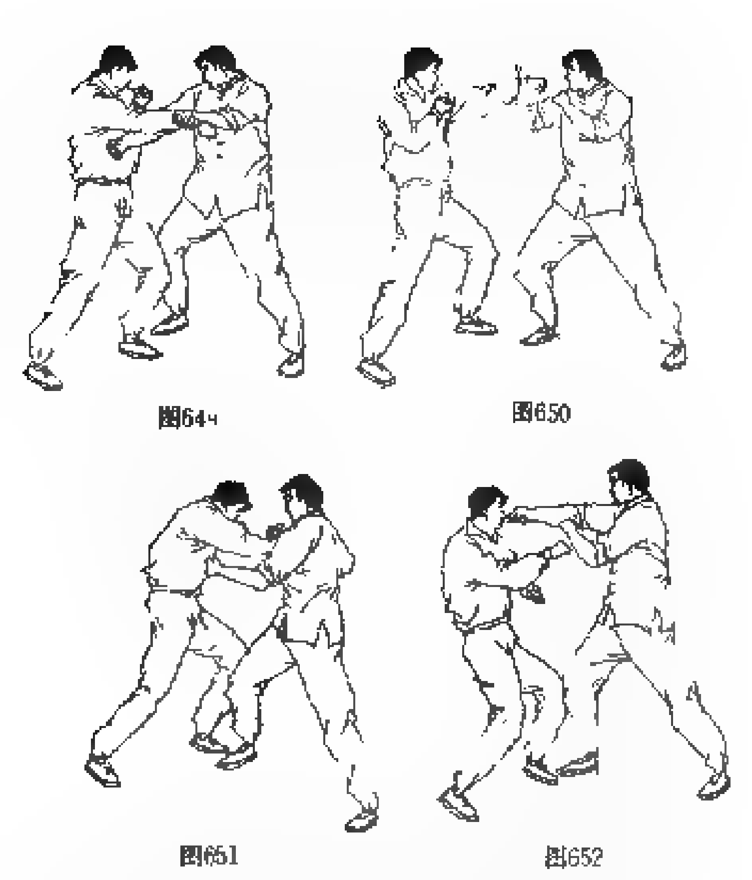


图649　　图650

图651　　图652

技击要领，这种技法比前面的任何一种技巧都要安全和实用的多，因为你不必向对手移动，而且身体的闪避能力要比头部差得多，因此连续攻击此部位则命中率要高得多，再者，最后一拳更能出其不意的重击对手。因为前两拳连击胸部时已经充分吸引了对手的注意力。相对来说，打击对手的身体要害部位是相对容易办到的，因为大多数的拳手都着重训练的

是抬高双手保护头部，他们尚未发现一记击中上体要害部位的打击会引起怎样严重的结果。而且正如拳王阿里对李小龙所说的那样："如打中了身体，头也就完了，因为你会抽回拳来朝他的下颚或太阳穴等要害部位爆炸般地击出重重的一拳。"另外，出拳的准确性，也是进攻对手的最重要的一环。为了达到这种准确无误的命中率，拳手必须长期进行练习，并且要在实际的比赛中自己去体验去积累这些经验。

3. 技法之二

运用方法 由戒备势开始(图 653)，李小龙在等待对手先发起攻击。当对手以左拳攻来时，李小龙速用左手向外挡开对手的凶猛攻击(图 654)，同时用右手直拳去猛击其下巴(图 655)；随后，李小龙又在右手格挡开对手左臂的同时(图 656)，用左手直拳猛击其面部空当(图 657)，使其防不胜防。最后可再在左手格挡开其右臂的同时，用右手直拳去重创其头部(图 658)，将其击昏或击倒在地。

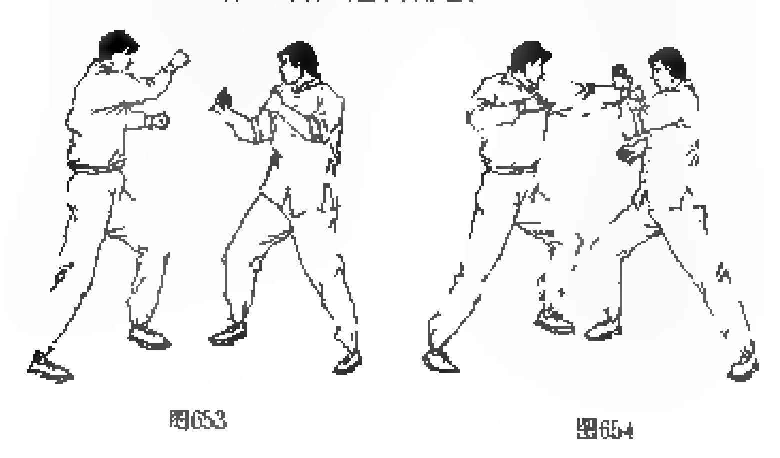


图653　　图654

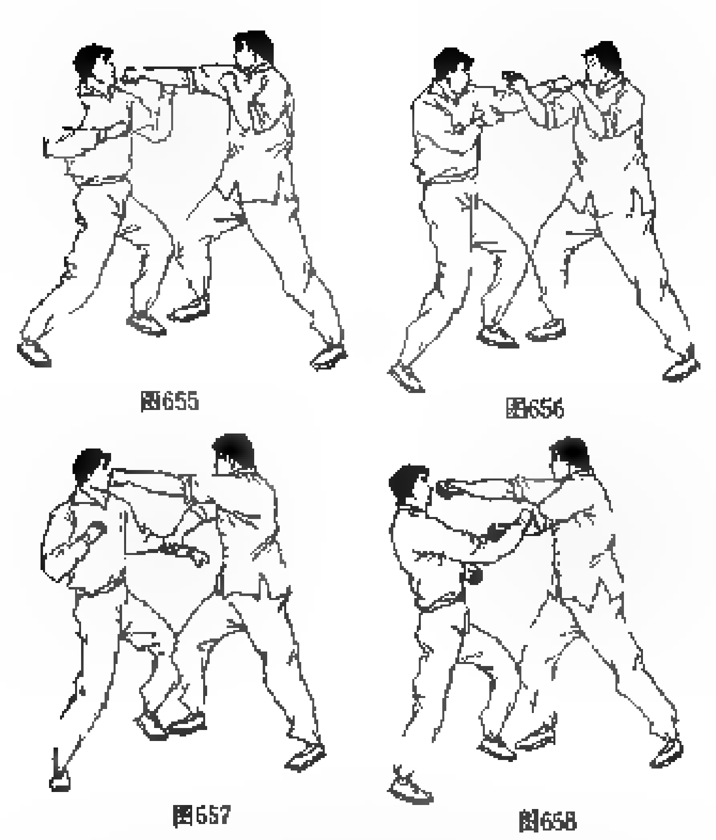


图655　图656

图657　图658

技击要领：左手格挡要快，力度要恰到好处，反击要连贯、猛烈。在本招法中，由于此时对手身体的一部分被我方牢牢控制而无法活动，所以便造成了对手反应和活动能力的下降，而我方则可利用此有利条件进行猛烈的打击，直至对手倒地不起为止。而且据李小龙所说，此种技法，是他专门用来防御对身体另一侧发来的攻击的，而且运用时，双手可能会暂时交

叉，但这丝毫不会减慢速度。相反，此招法比起其他格挡法来，则具有更大的突发性和实战性。另外，攻与防要始终连为一体，不可脱节，以免为对手所利用。

第二节 截拳道连环三脚攻击法

李小龙在他的搏击生涯中练就了他那最具特色而又为人所普遍称道的功夫绝技"李三脚"。所谓"李三脚"，就是人们常说的"连环三脚攻击法"。李小龙在运用这种技法时完全没有固定的招势打法，而是全凭随机而发。要想熟练掌握连环三脚，必须首先要有坚实的腿功基础，较好的弹跳力与爆发力，出色的腿击速度，良好的肌肉控制能力和灵活多变的战略战术，及临危不惧的精神。只有这样，才能使连环三脚在进攻、防守、应变、防御反击上各尽其妙、各得其益，有效地去打击对手。如不具备以上条件，则李小龙告诫拳手要切勿轻易动脚而滥用腿击，以免为敌所用。另外，踢腿时还要注意身体各部位和技击法密切配合，即要把戒备势，假动作佯攻，踢的时机、目标、角度、距离等相互配合一致，才能有效。踢腿时要把腿全部展开以使劲力全部发出。据李小龙所说，运用时如果再加上拳势的配合，则常能以迅雷不及掩耳之势将其击倒。当对手一旦中招，我方应立刻把握机会，即待其惊魂未定之际，便飞出连环三脚将其踹倒在地，攻其以措手不及，使其没有一丝喘息或反击之机。此时，由于对手已身中数脚，故体力差者，已绝无反击能力了。

根据李小龙的运用，在连环三脚中，还包含了许多真假攻击动作，以及补救动作。在这里，补救动作是指进攻的攻势

旦被对手瓦解,此时为了避免对手的反击,同时也为了争取更多一些调整动作时间所做出的反应。李小龙在进攻失效的情况下,常常采取这种方法,以求重新发动连环攻势。

连环三脚是截拳道基本实战腿法与简单组合腿法的升华和综合运用。运用"连环三脚"的目的是为了使对手没有防御连续腿击的时间,在短时间内又无法逃脱,并迫使其有时防左顾不了右,防上又顾不了下,因而处处被动、处处受制。在攻击时,踢腿的速度和力量也可根据实际情况随意安排,用以迷惑对手,如右重左轻、下轻上重等。轻,就是引诱对手对此做出错误的反应即可;重,就是看准对手已经没有防守能力时,集全身的力量予以致命的一击。

在实战中,使用连环三脚时,除掌握基本技术外,还要掌握好两人间的距离及进攻的时机和速度,并在快速的击打中不断地变化招法,才可充分发挥出其威力来。

象其它技巧一样,连环三脚必须在精力充沛时进行练习。因为疲劳过度时,会以懒散的动作去完成训练,那么就会妨碍技术熟练程度的提高。因此一旦感到疲劳,就应停止连环腿法的训练,而改做素质练习。李小龙就是以此保持了他那令人望而生畏的高超身手。

现介绍12例李小龙生前最拿手、最常用的连环三脚技击法。

1. 低侧踹接高侧踹再接旋踢腿

运用方法 由戒备势开始(图659),李小龙先用前手虚晃一拳,以吸引对手的注意力。紧接着,迅速抬起前脚并用一记截踢腿出其不意的重创对手的膝部(图660、图661),将其防线彻底打乱,并迫使其露出头部空当,然后,李小龙将右脚略

回收后(图 662),再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手,去猛击其头部要害(图 663),在对手意料之外得手。最后,可再在落下右脚的同时(图 664),向左后方转身,并借助转体、旋身的力量,踢出具有摧毁性力量的左旋踢去攻击对手的头部(图 665,图 666),将其踢伤或踢倒在地。

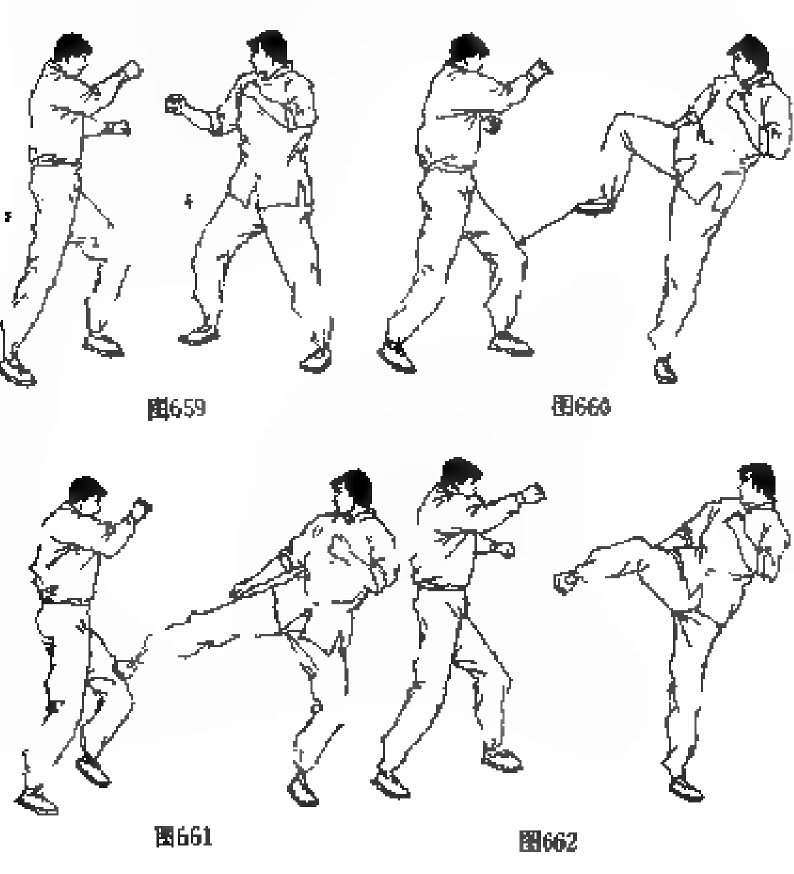


图659　　图660

图661　　图662

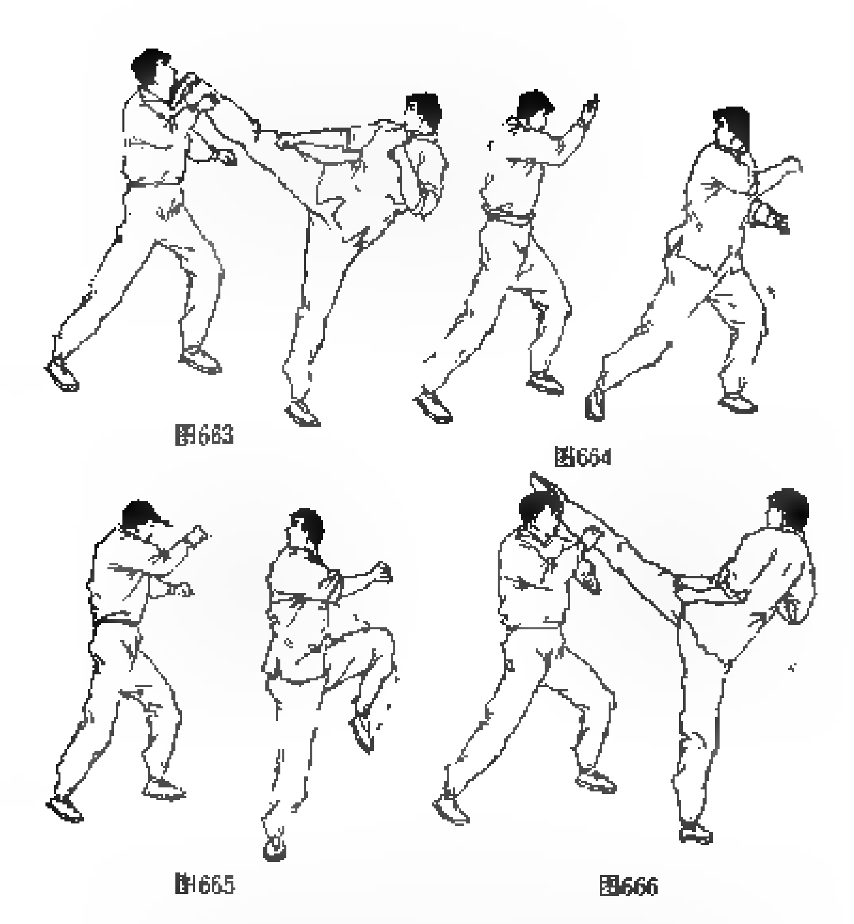


图663

图664

图665

图666

技击要领：在截拳道中，这种连环腿击法的攻击性特强，成功率极高，它是李小龙在实战中惯用的技巧。在这连环一脚之中，第一腿是至关重要的，如打击得力，能使对手很快止步，并为以后的第二、第三腿攻击创造有利的条件。但须使动作连贯，才可有效的攻击对手，并且要一腿比一腿快。李小龙对此腿法的要求是：要尽量以不转体击中或击倒对手为目的。而且

在简单组合腿法娴熟的基础上是不难完成的。

据李小龙解释：在实战中，如对方以猛烈的攻势迅速推进，且锐不可挡之时，可用本腿法破之。因为本腿法为两腿连动，在短时间内迅速用前腿踢击两次，这在紧迫的对击战中甚为有效。尤其是在第一腿被对手拦截或我方踢空，来不及换腿时，本腿法就会显示出极大的优越性来。而且最后一脚也往往在对手意料之外得手。

2 连续低侧踹变旋踢腿

运用方法：由戒备势开始（图667），李小龙先用前手去吸引对手的注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记迅猛的截踢腿攻击对手的膝关节（图668、图669），然后不待对手退出攻击距离，李小龙早又在左脚略向前垫步的同时（图670），又用一记截踢腿出其不意的击中了对手下盘要害处（图671）；最后，李小龙可在落下右脚的同时（图672），向左后方转身，并借助转体、旋身的力量，踢出具有摧毁性力量的左旋踢腿去重创对手的头部或颈部（图673、图674）。在对手意料

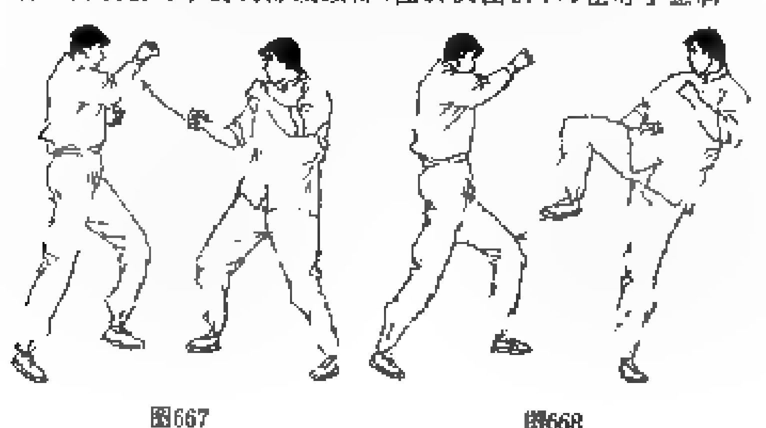


图667　　图668

之外得手，并将其踢伤或踢倒在地。

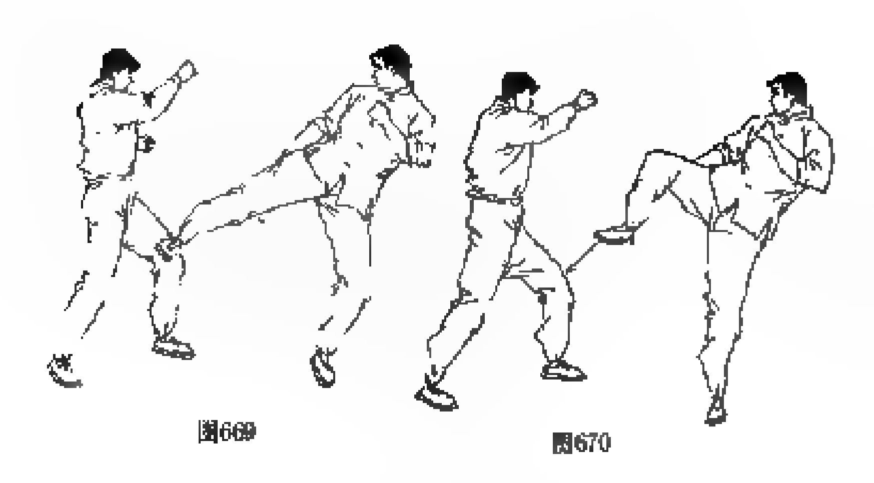


图669　　图670

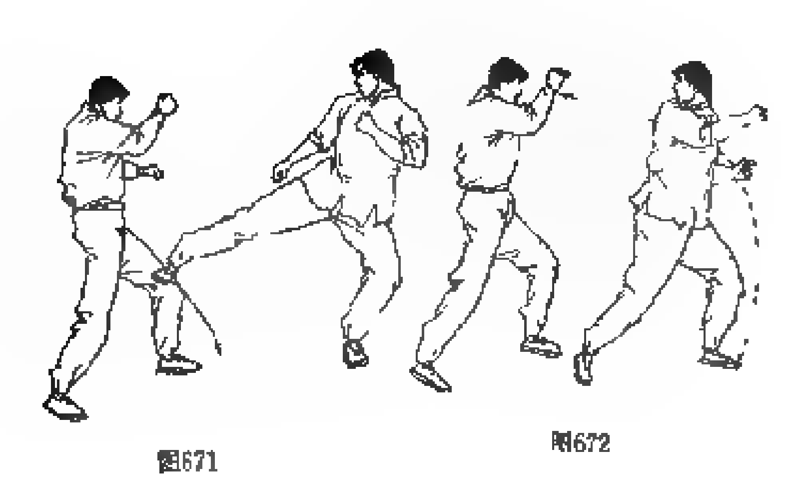


图671　　图672

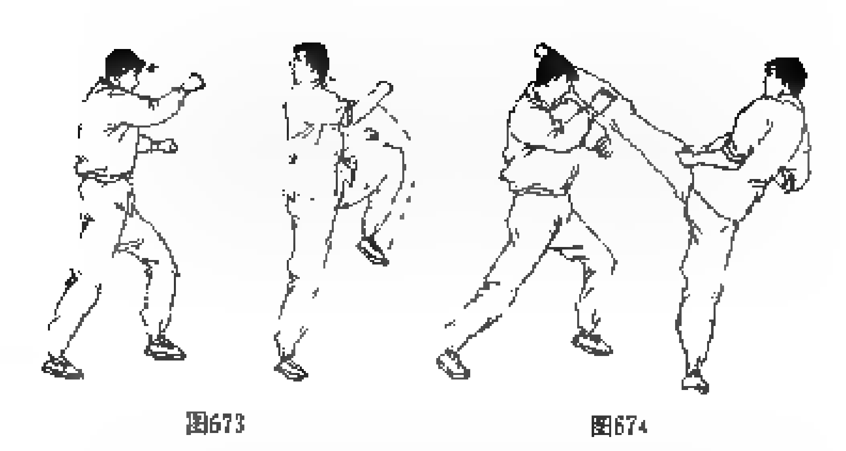


图673　　　　图674

技击要领：假动作攻击要逼真，截踢要迅速 连贯，旋踢要准确有力。在截拳道中，对胫骨或膝关节发起攻击是首要的，因为这个目标离你最近，并且暴露在外，不易防守。如你再结合假动作去连续攻击对手，自能使对手连连中招而最终被踢伤或踢倒在地。

李小龙曾说：在此腿法中，成功的关键就在于截踢的运用。因为该腿法攻击的角度较低，因此便于频频出击而又能迅速回收，而且相对来说危险性也较小，因而被拳手们所乐意采用。如截踢首击成功，还可接连使用，频频进攻，使敌被我方旋踢腿击倒在地。所以说，其出腿之利索、实用可任意接续其它腿法以攻敌。但同时需注意，在踢击过程中，上体要适当后倾，其目的有二：首先能延长攻击距离，再者可避开对手对上体的反攻。而且即使踢击不十分有力，亦能使对手猝然吃惊而不敢过份紧逼，如踢击的时机得当，其力度足令对手的髌骨碎裂或脱臼。旋踢时，要充分利用转体势能，以增加和强化腿击力量。

3. 低侧踹接勾踢再接旋踢腿

运用方法 由戒备势开始(675)。李小龙先用前手吸引对手的注意力。紧接着，李小龙迅速抬起前脚并用一记迅猛的截踢攻击对手的下盘，迫使其露出头部空当(图 676、图 677)，然后李小龙又在右脚略回收后(图 678)，再继续向上绕过对手的防御之手用一记勾踢腿去重创其头部或面部要害(图 679)，攻其以措手不及。最后，可再在落下右脚的同时(图 680)，向左后方转身，并借助转体的力量踢出具有毁灭性力量的左旋踢去攻击对手的头部要害(图 681、图 682)，将其踢伤或踢倒在地。

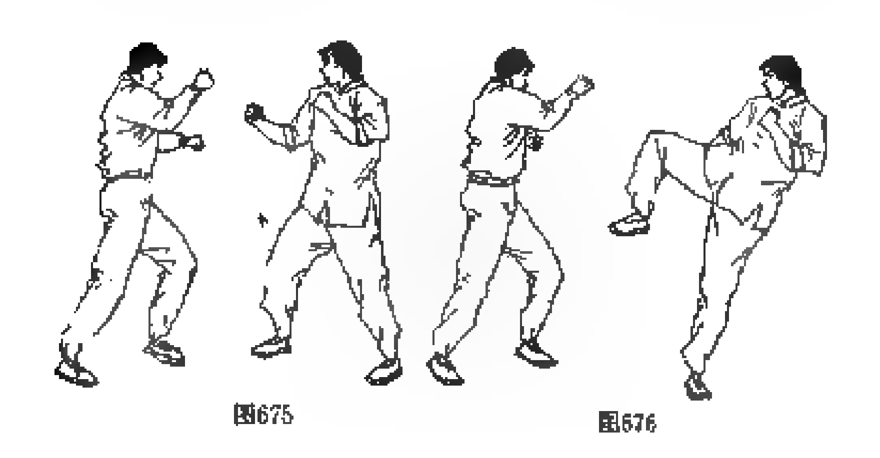


图675　　图676

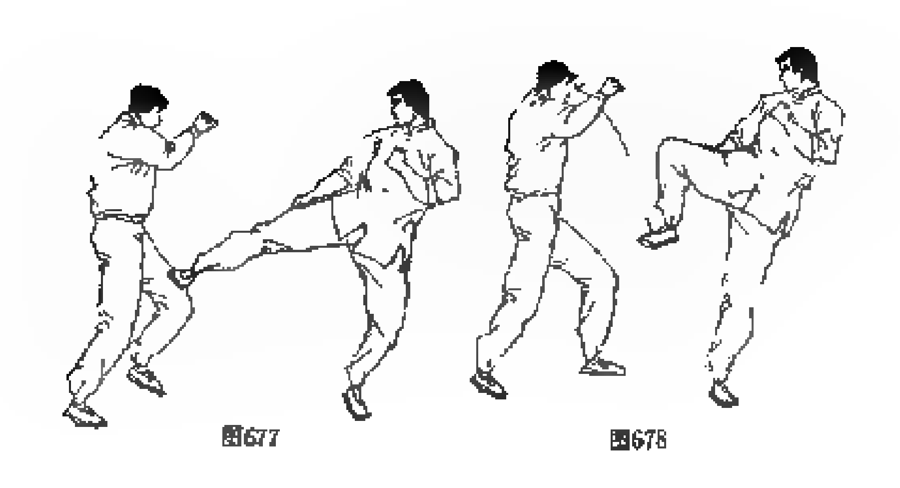


图677　　图678

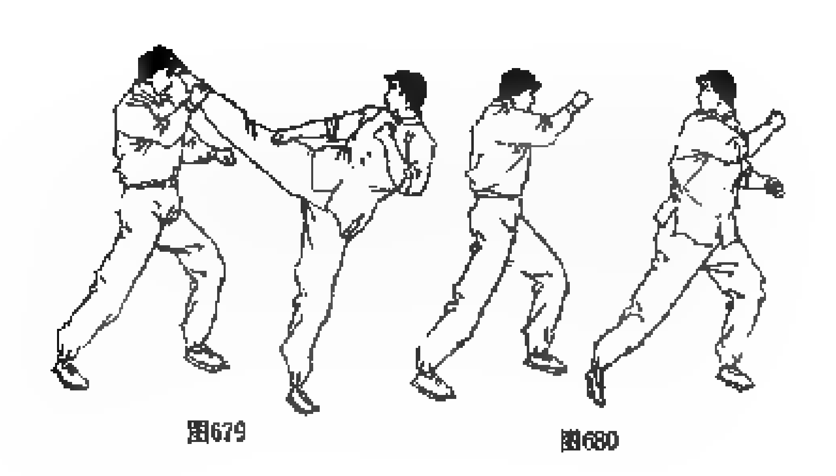


图679　　图680

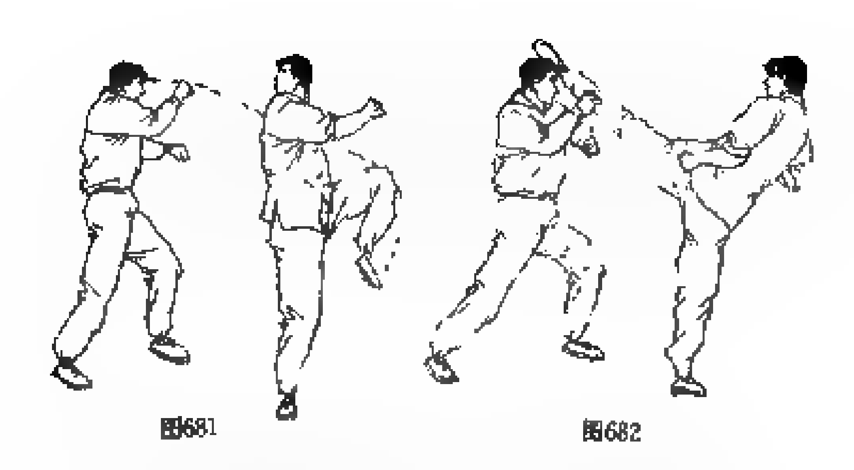


图681　　　　图682

技击要领　假动作攻击要逼真，要有威胁力。第一腿踢击要快、要连贯，要尤如斧刀砍出一般，使所到之处无不披靡。踢第二腿时，上体要适当侧倾并展髋，以延长攻击距离和强化攻击力。第二腿踢击时，千万不可将目标放掉，否则，不但击敌不中，还会增加自己的危险性。

在实战中，本腿法以同一条腿迅速连击对手的下盘和头部，然后利用旋转之势再转身追击对手，有很强的变动性和攻击性，在实战中极易得手。因为一般情况下，我方在攻击第二腿时便可击中或击伤对手，而紧跟其后的左旋踢自能一举击倒对手。

李小龙要求本腿法的转体、发腿等动作要衔接巧妙，紧凑严密，不得因疏漏而出现空当。本腿法在实战时，要求协调、迅猛，发起攻击时，其势尤如猛兽，使对手因恐惧而屈服，即从气势上和精神上要先战胜对手，而真正发起攻击时，不可有丝毫的犹豫，即简捷、直接，方可收到制敌之效。

4. 低侧踹接摆腿再接旋踢腿

运用方法：由戒备势开始（图 683），李小龙用前手充分吸引对手的注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记迅猛的截踢腿去攻击对手的下盘，从而迫使其露出头部空当（图 684、图 685），然后，李小龙又在右脚略回收后（图 686），再继续向上绕过对手的防御之手去用 记摆踢腿重创其头部或面部要害处（图 687），攻其以措手不及，并迫使其头部移向右方；最后，可再在落下右脚的同时（图 688），向左后方转身，并借助转体的力量，用具有毁灭性力量的左旋踢腿去迎击对手正好摆向我之右方的头部（图 689、图 690），在对手意料之外得手，并将其踢伤或踢倒在地。

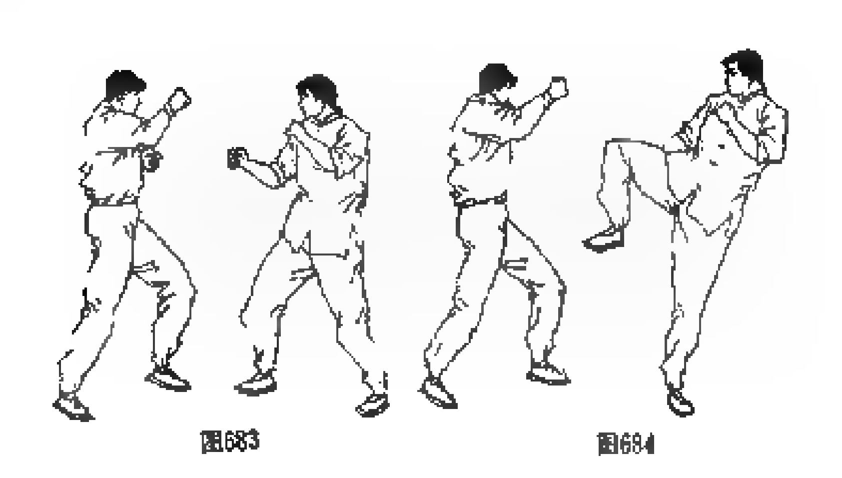


图683　　图684

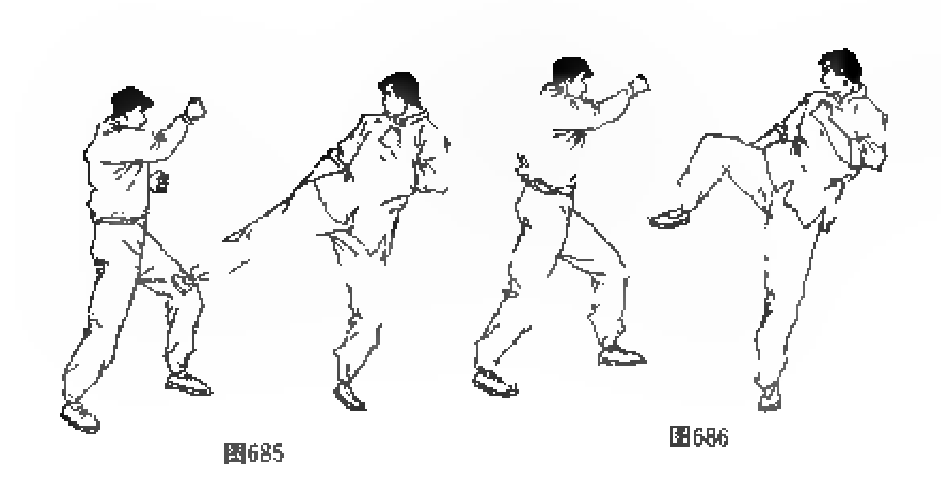


图685　　图686

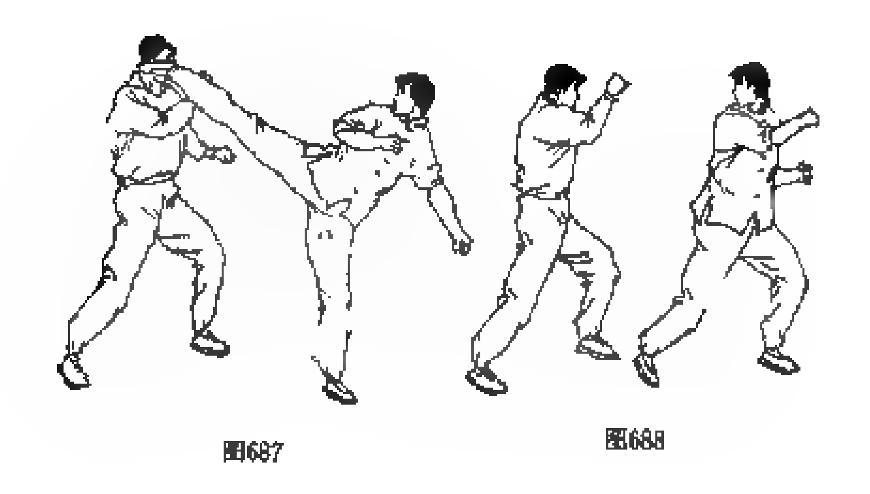


图687　　图688

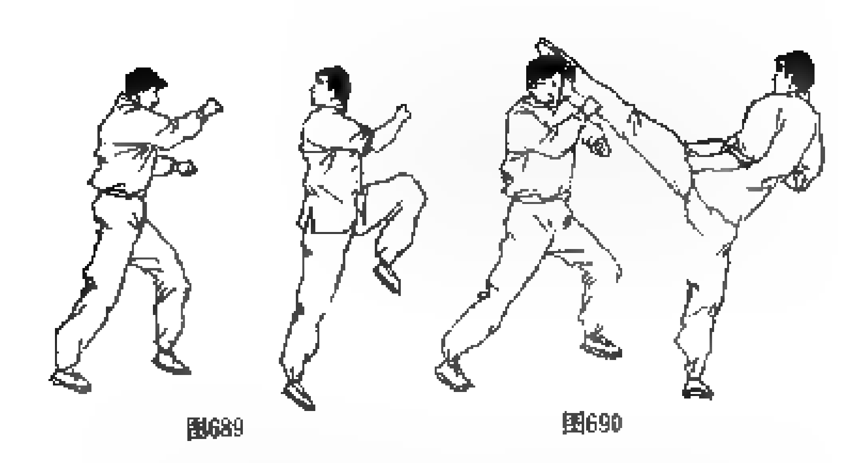


图689　　图690

技击要领：假动作攻击要逼真，截踢腿要快速、连贯；摆踢攻击要有力，同时还要确保身体平衡。旋踢攻击要凶猛有力，并要求其力度之猛烈要足以震坏对手的大脑，或踢碎其头骨，如此自可"一脚制敌"。

在实战中运用本腿法时，还要求拳手要有很好的自控能力和平衡能力。否则不易奏效。运用本腿法时，要尽量以不转体击中对手为目的，而且成功的关键在于精确地计算时间和距离，以及敏感的反应与迅速捕捉目标的能力，因为对手也是个具有杀伤力的活人，而不是一个固定目标等待你的攻击。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图691），李小龙用前手吸引对手的注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚以 记强劲有力的侧踹腿出其不意的重创对手的中盘在害（图692 图693），将其防线彻底打乱。然后不待对手退出攻击范围，李小龙早又在左脚略向前垫步的同时（图694），又用 -记迅猛的侧踹腿击中了对手的上盘空当（图695），将其迫退（图696），此时，李小

龙抓住战机，腾空跃起（图 697），连续用一记腾空侧踹腿猛击对手的头部或面部致命要害处（图 698、图 699），攻其以措手不及，并将其踢伤或踢倒在地。

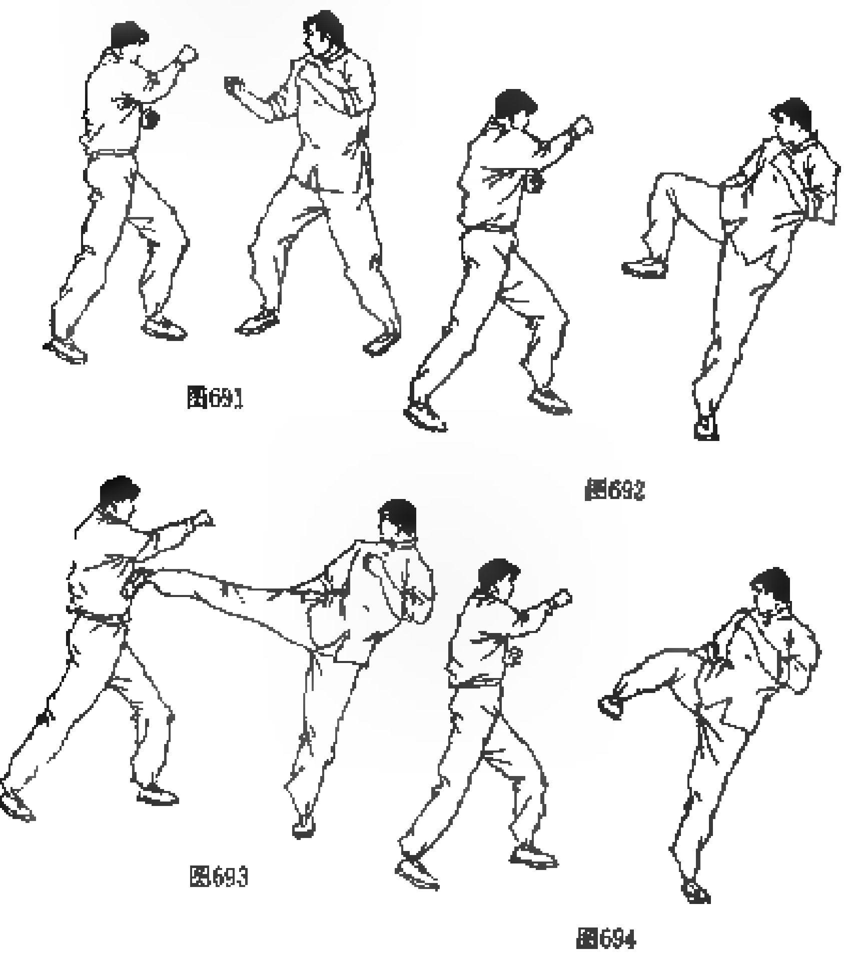


图691

图692

图693

图694

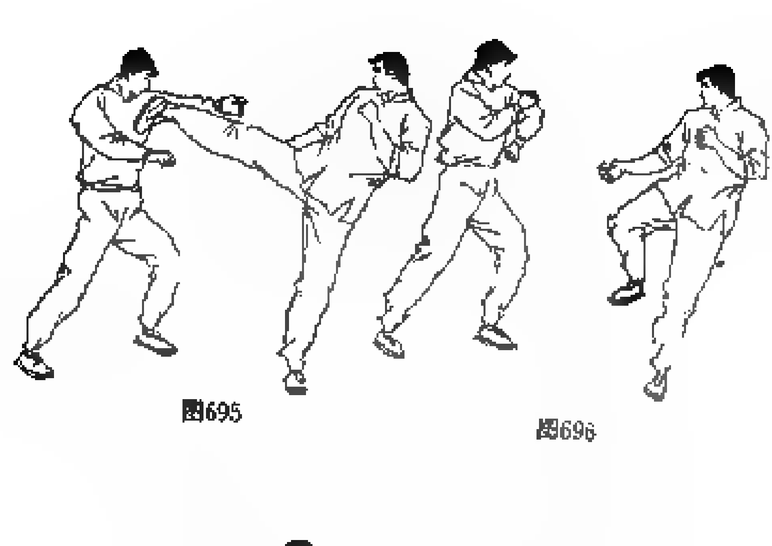


图695　　图696



图697　　图698

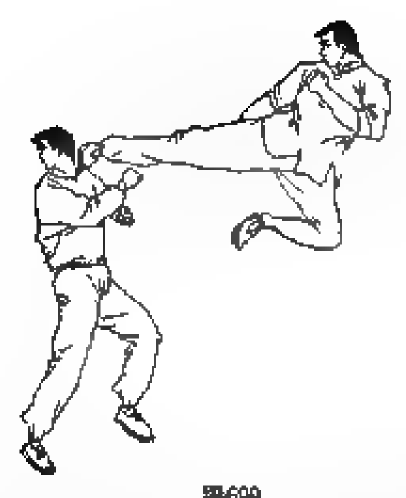


图699

技击要领 假动作攻击要逼真，侧踢腿要连贯、有力，腾空侧踢腿要准确、凶猛，落地要稳。本腿法难度较大，特别是紧接在走环侧踢之后的腾空攻击。因此，李小龙使用本腿法时要求拳手必须具备较高的腿击速度、较好的腹肌、高度的协调性超人的弹跳力，敏锐的观察力，及丰富的实战经验与坚实的单个动作训练基础，否则不易成功。

李小龙还要求本腿法需在1.5秒钟以内的时间里完成，而且如果训练有素则速度还能更快。这样可在瞬现即逝的时机来临时能及时、准确地连续起脚攻击，特别是实行空中腿击时更是如此。

在实战搏击中，首先向对手发出的拳法动作是为了掩护后面的连续腿击，所以先行之拳要猛烈冲击，使敌感到来拳非防不可而真正的去防守或转移，但这时我方早已迫近，且获得了使用连续腿法的必要间距，而紧跟其后的腾空侧踢自能给

手对手足以致命的一击，但发腿动作要干净利索，切忌拖泥带水，腾空侧踢要快、要高，拔地而起要轻灵，在空中要保持身体向前的冲力，以增加速度和强化攻击力。此腿法为李小龙最拿手的连环腿法之一。

侧踢连接左右扫踢腿

运用方法：由戒备势开始(图700)，李小龙用前手吸引对手注意力。紧接着李小龙迅速抬起右脚并用一记强劲有力的侧踢腿重创对手的胸部(图701、图702)，迫使其露出腹部空当。随后，李小龙顺势落右脚为轴(图703)，并连续用一记左扫踢腿出其不意的猛击对手的心脏或肋部(图704、图705)，攻其以措手不及。最后，可再在落下左脚的同时(图706)，向左方转体，并借助转体的力量，踢出其具有毁灭性力度的右扫踢腿去攻击对手的头或颈部(图707)，将其踢伤或踢倒在地。

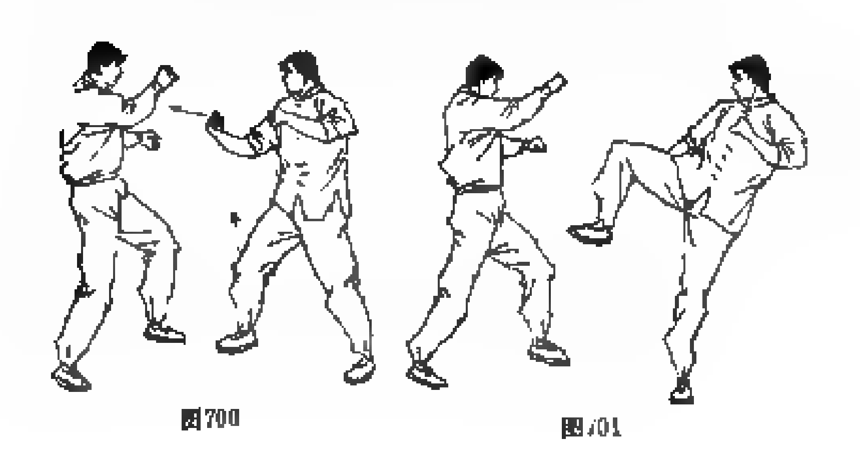


图700　　图701

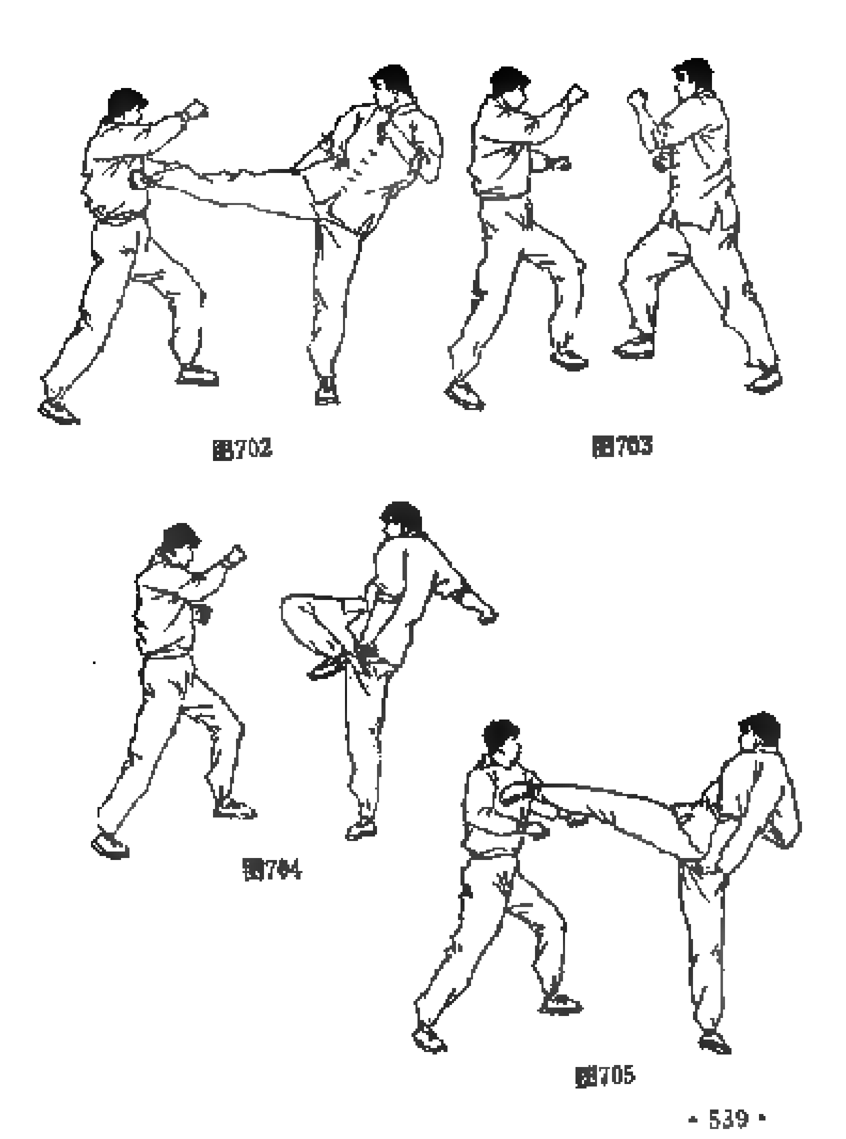


图702

图703

图704

图705

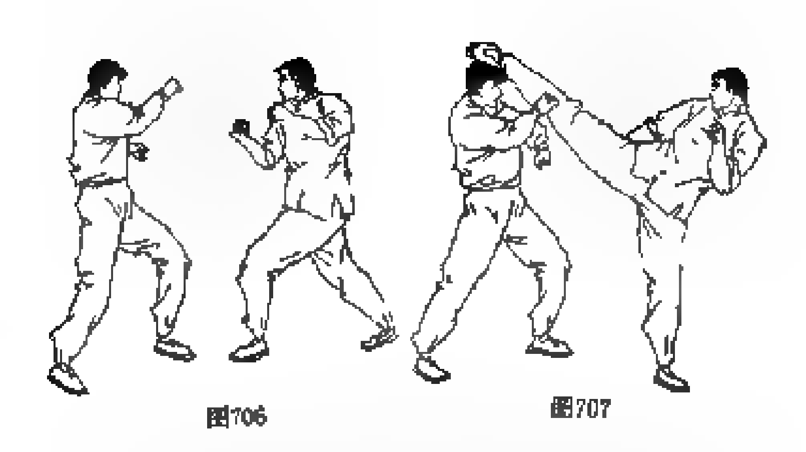


图706　　图707

技击要领：假动作攻击要逼真；右侧踢攻击要连贯、快速，要有威胁力，要充分打动对手的重心；左扫踢腿剑要凶猛、准确，要出其不意、攻其不备；右扫踢腿要充分利用转体的势能，以强化踢击力量，并须有将对手头部踢碎的感觉或想象能将自己的右脚从其左侧太阳穴穿透到其右侧太阳穴去。

本腿法在前面动作娴熟的基础上是不难完成的，问题是拳手须具备高度的协调性和速度，而且整组动作，只是于一瞬间协调完成，因此要求做动作时要敏捷、果敢，即击敌于瞬间。

7　侧踢接连续膝撞

运用方法　由戒备势开始（图708），李小龙用前手吸引对手注意力，紧接着，迅速抬起右脚，并用一记迅猛的侧踢腿重击对手的中盘（图709、图710）；若对手反应较快，并一闪而过，而且欲进行贴身近搏，以求限制李小龙所擅长的远距离腿法攻击；此时，李小龙就将计就计，并在落稳右脚的同时，用双手用力下拉对手的头部（图711）；然后用左膝猛力上顶其面部或心脏部位（图712）；最后，可再在落下左脚的同时（图

7.3)，仍连续用 记右横掩膝去重创其 可跃起)头部或面部(图 714)，一下将对手击昏或击倒在地。

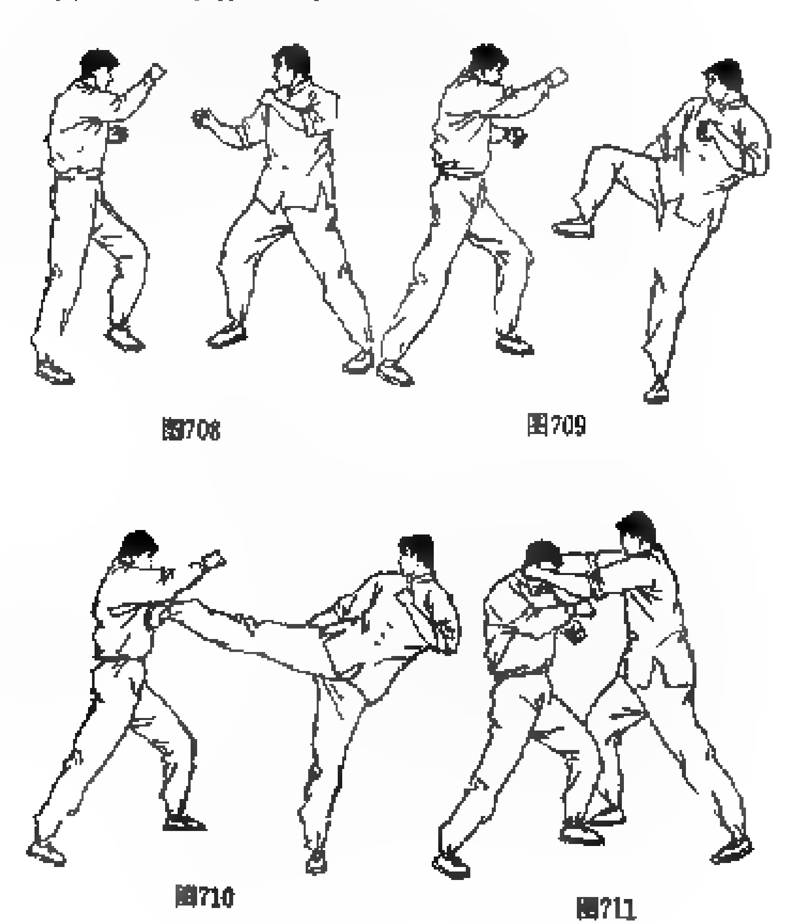


图708　　图709

图710　　图711

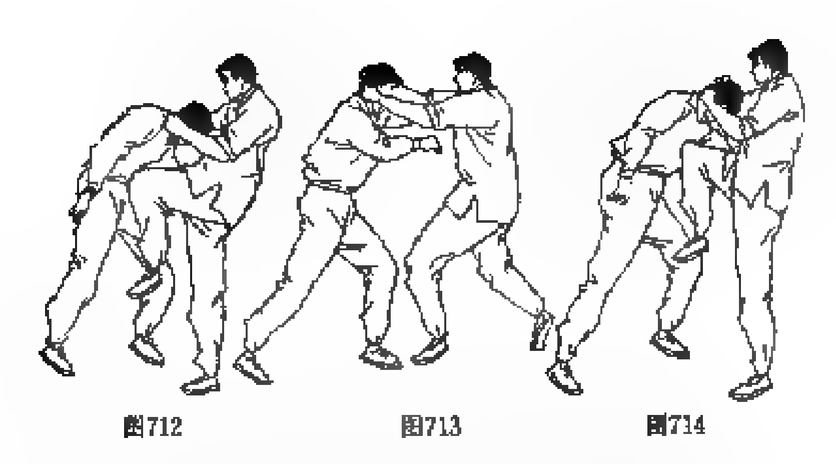


图712　　　　　　图713　　　　　　图714

技击要领：这是李小龙所极力推崇的一套主动向对手发起攻击的腿击法，并以远距离腿法紧接着进行近战为其特色。但运用此招法须使动作果断而技法有力，同时亦须有很好的柔韧性和速度。

在截拳道的腿法中，李小龙往往是左右开弓，以形成连环攻势，而且也只有这种连续多变的快攻才使对手应接不暇，从而连续中招而被彻底摧垮。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图715），李小龙先用前手吸引对手注意力，紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记凶狠有力的侧踢腿去出其不意的重击对手的胸部或腹部要害（图716图717），从而迫使其露出头部空当。随后，李小龙顺势落右脚为轴（图718），并向左后方转身，踢出强劲有力的左旋踢腿去猛击对手的头部或颈部空当（图719、图720），攻其以措手不及。最后，可再在落稳右脚的同时（图72.），仍用一记具有摧

毁性力量的右侧踢（或扫踢）去攻击其头部或面部要害（图722）；如此时仍没能击倒对手，可再顺势落右脚为轴（图723），并向左后方转体，接着踢出一记凶狠的左旋踢腿去重创对手的上盘要害（图724），令其防不胜防，而最终被踢昏或踢倒在地。

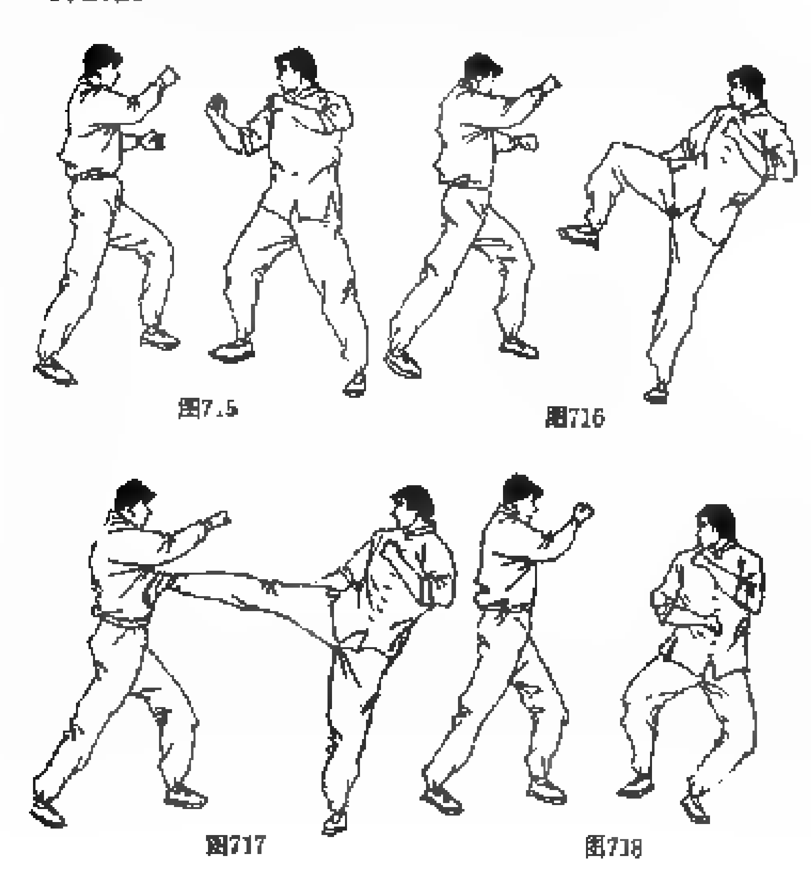


图715　　图716

图717　　图718

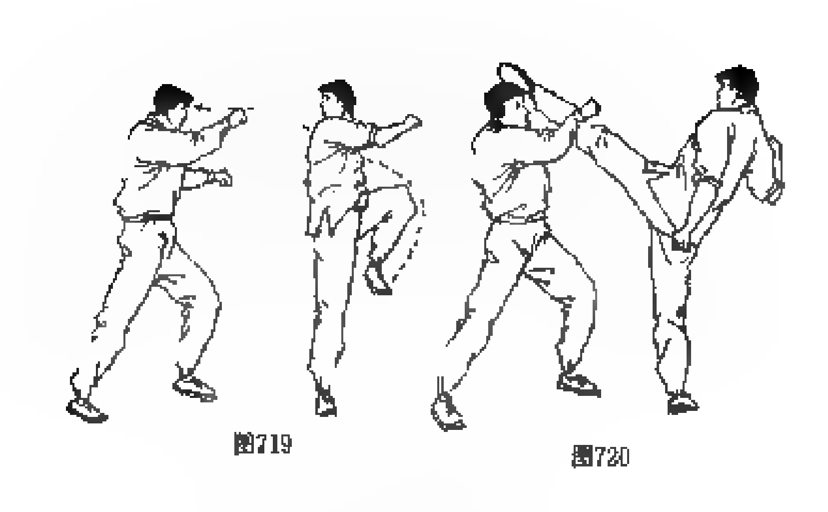


图719　　图720

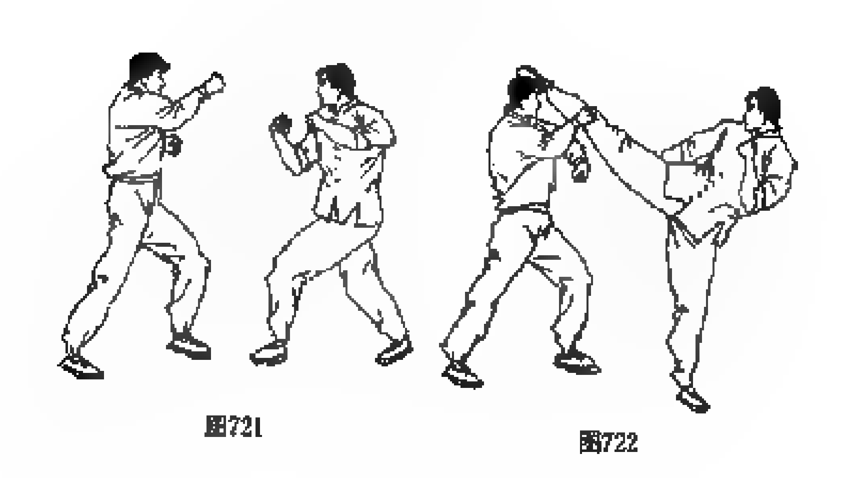


图721　　图722

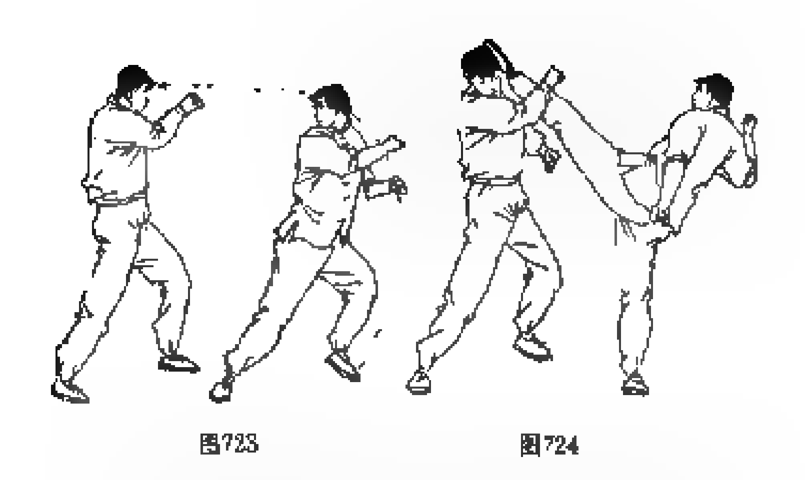


图723　　　　图724

技击要领：假动作攻击要逼真。实际上假动作是一种争取获得有效地腿击间距的方法，因此假动作攻击需与真正攻击相同无异。但是假动作（也包括第一腿）必须既假又真，如对手对此没有反应，那么这一拳（或这一脚）便可是真的着着实实的一击。而紧跟在假动作之后的腿击须连贯、准确，并要求快速攻入与招法精简。而此连环腿法正具有这种劲力顺达、招势流畅的特点。故为实战中较常用的连环腿法之一，也是李小龙生前的拿手好戏之一。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图725），李小龙先用前手吸引对手的注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记迅猛的右侧踢腿重创对手的胸部（图726、图727），从而迫使其露出腹部空当。随后，李小龙顺势落右脚为轴（图728），并连续用一记左踹腿去猛击对手的胸部（图729、图730），攻其以措手不及。最后，可再在落稳左脚的同时（图731），双足同时用力

蹬地并腾空跃起(图 732),连续用一记腾空侧踹腿去重击对手的头部或面部要害(图 733、图 734),将其踢伤或踢倒在地。

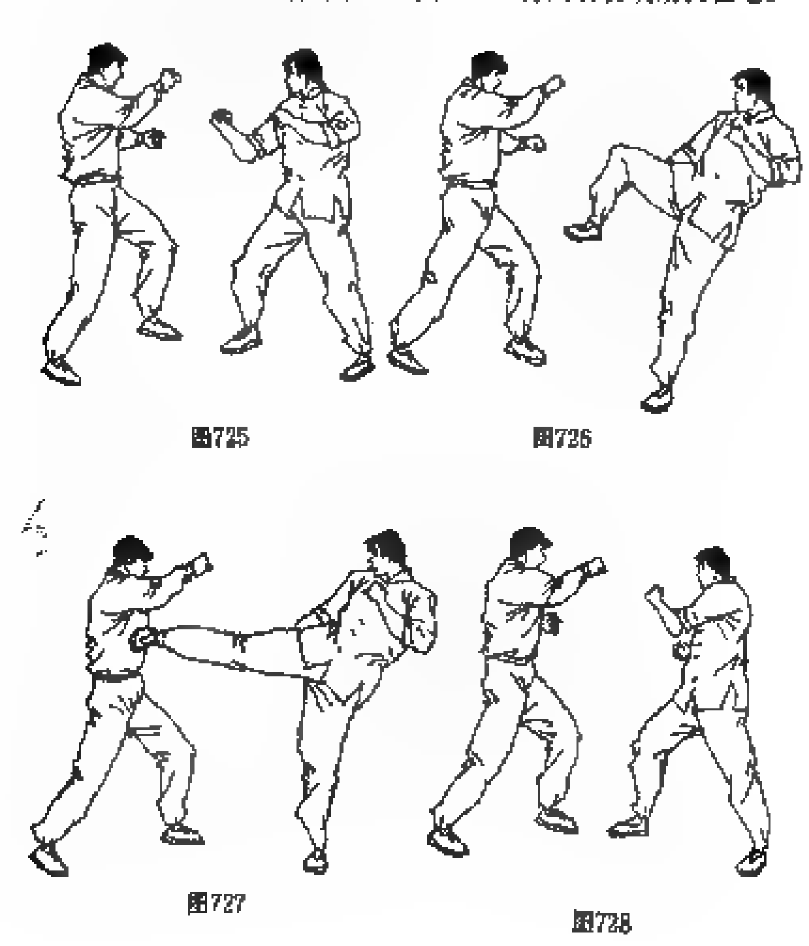


图725　图726

图727　图728

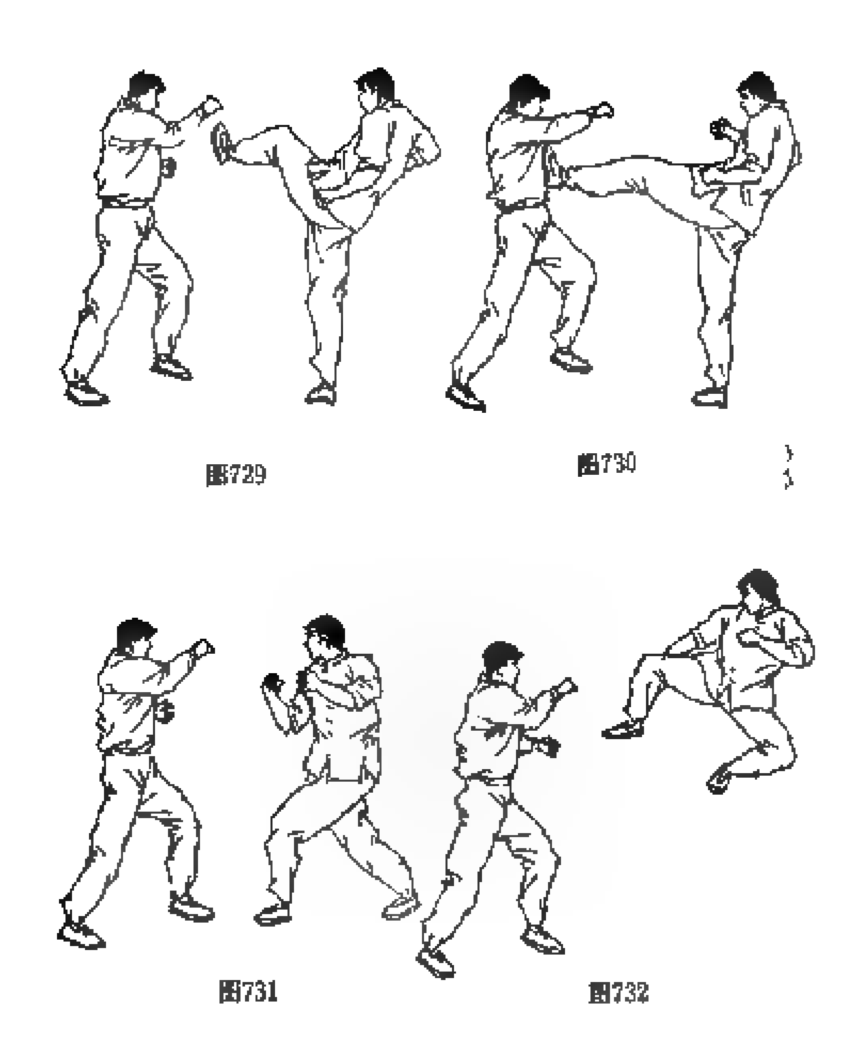


图729　　图730

图731　　图732

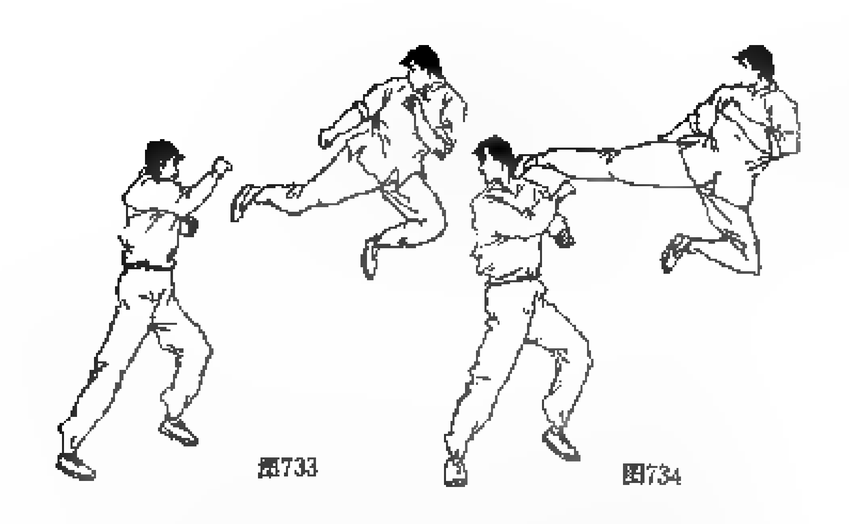


图733　　图734

技击要领：假动作攻击要逼真，侧踢要连贯、有力；正蹬要快速、准确，腾空侧踹要凶猛，落地要稳。此腿法属空中重创型腿法，其打击强度亦较强，且命中率较高，并适用于远距离作战，且主要用来攻击对手的面部、头腹等薄弱环节处，是搏击中得分最高的连环腿法之一。但李小龙则要求，在练习时首先要对其中每一个腿法应用自如后，方能实施。在搏击中，李小龙多运用此种连环多变的组合快攻，使对手应接不暇，并要求踢击的速度越快越好，消耗的时间越短越好。

10. 侧踹接腾空扫踢腿

运用方法：由戒备势开始（图735），李小龙先用前手充分吸引对手注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记迅猛的侧踢腿重创对手的中盘（图736、图737），将其迫退（图738），但不待对手退出踢击的有效范围，李小龙早已又抓住战机，并腾空跃起（图739），先用左脚踢击对手胸部（图740），同

时蓄势运力，再将具有摧毁性力量的右扫踢腿猛击其头部(图741、图742)，将其踢昏或踢倒在地。

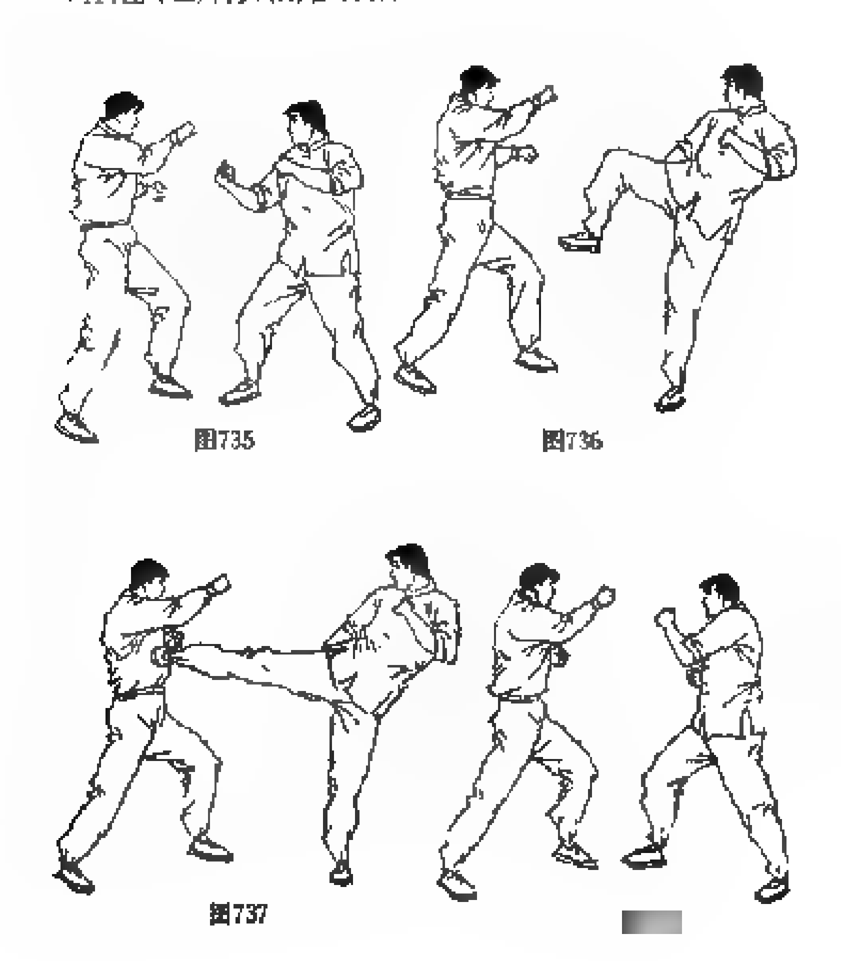


图735　图736

图737

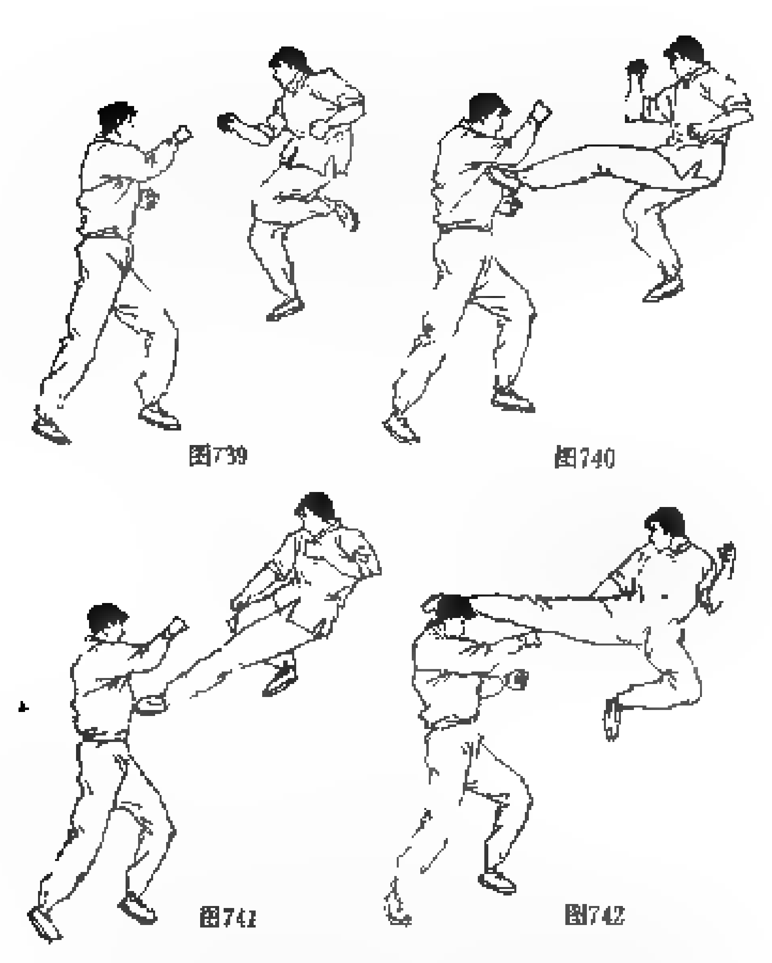


图739　　图740

图741　　图742

技击要领　在实战搏击中，本招法运用成功的关键在于，除了具备熟练的技术外，还要加强弹跳力、杀伤力的身体素质的练习，从而能在瞬现即逝的时机来临时能在空中及时、准确地起脚攻击。尤其是在第一脚被对手拦截后，我方再发起攻击

时，就会显示出惊人的威力来，而且据李小龙所说，运用此招法之际，如配合有凌厉的发声，则有致敌精神立即瓦解之势。特别是空中腿击之时，更要求须准确、凶狠、连贯、稳健，要有足够的杀伤力、攻击力和破坏力将对手踢伤或踢倒在地。

11. 连续侧踹变腾空后旋踢腿

运用方法：由戒备势开始（图 743），李小龙先用前手充分吸引对手注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并以一记既快又有力的侧踹腿重创对手的腹部（图 744、图 745），迫使其露出胸部空当。随后，李小龙顺势落右脚为轴（图 746），并再连续用一记左侧踢出其不意的攻击对手的胸部（图 747、图 748）最后，可再在落下左脚的同时（图 749），向右后方转体，并腾空跃起（图 750），用具有摧毁性力量的腾空后旋踢猛击对手的头、面部或胸部（图 751、图 752），攻其以措手不及，并将其踢伤或踢倒在地。

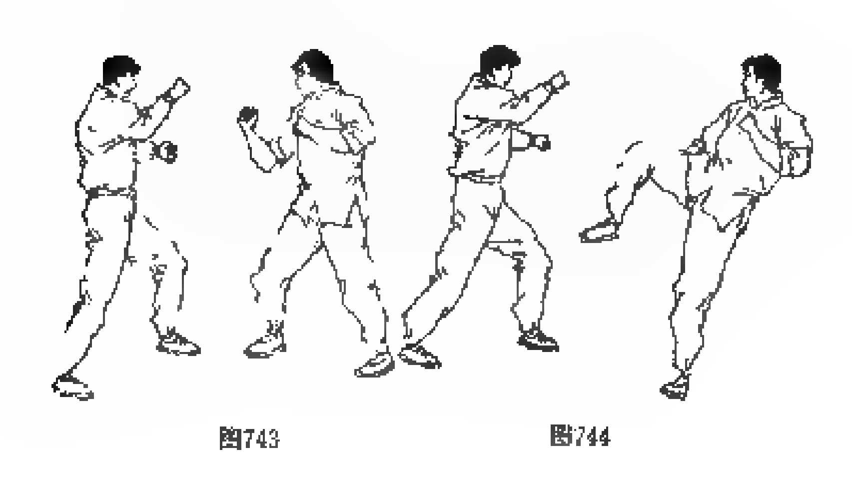


图743　　图744

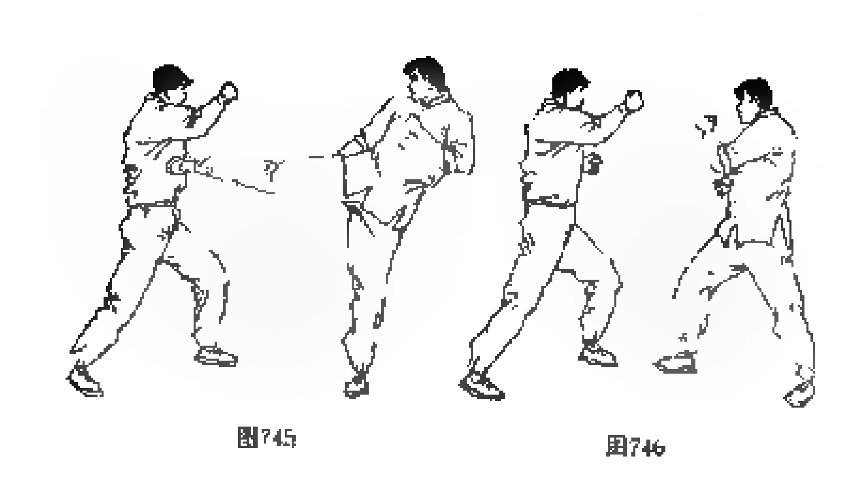


图745　　图746

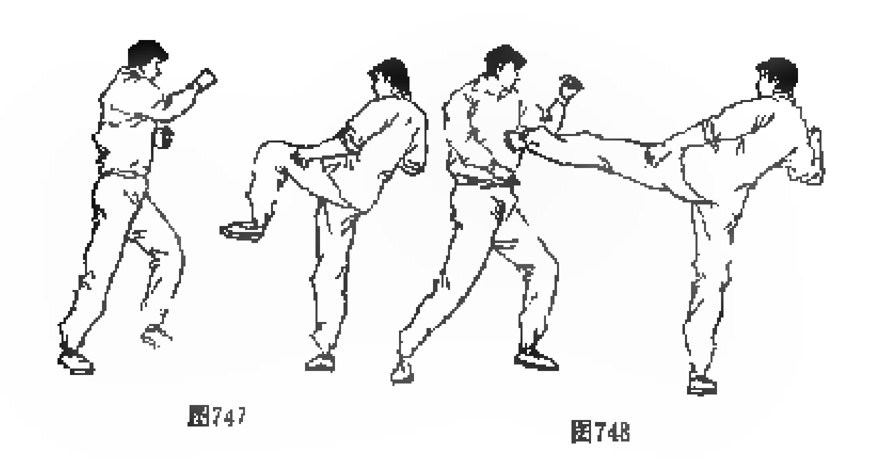


图747　　图748

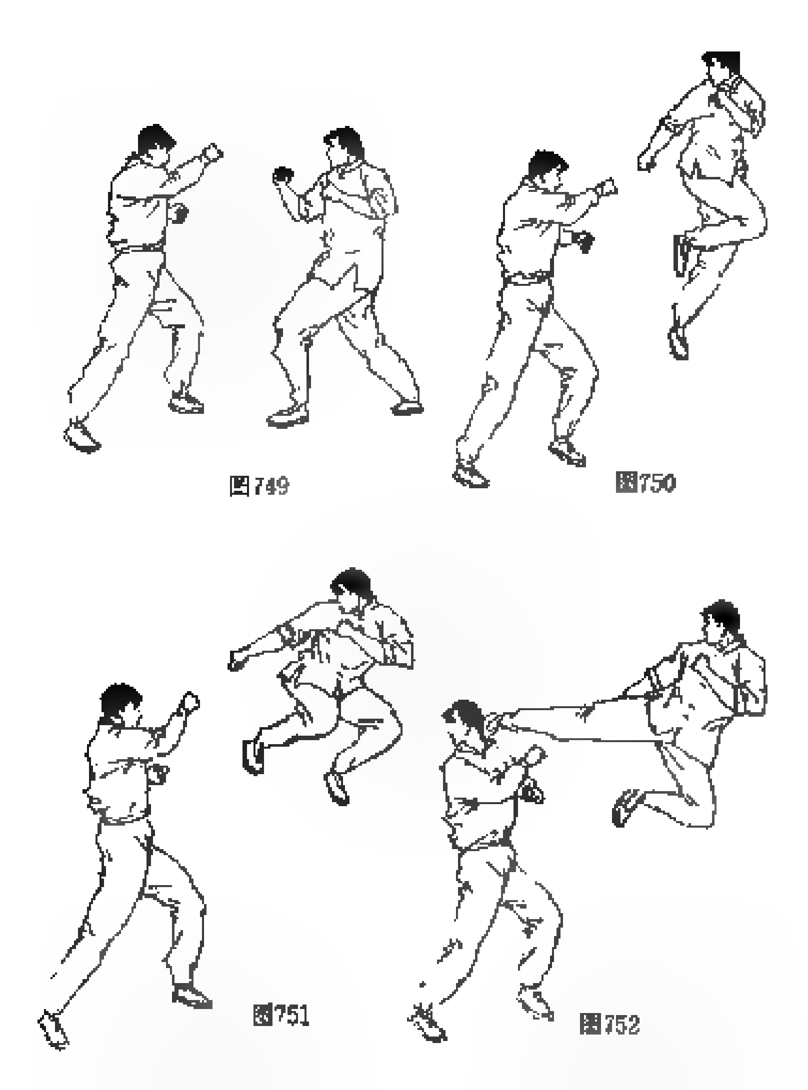


图749　图750

图751　图752

技击要领　假动作攻击要逼真，侧踢攻击要连贯、紧凑、严密，腾空后旋踢要快速、准确、凶猛，特别是身体腾于空中时，眼睛应始终要瞄准敌势动态，且攻击何处要害部位，要有明确

认识，并在意识上就要管辖和控制住对手的　切动态，方能随机应变，占得主动。并要充分运用身法，从而在腿击时，能保护良好的重心和使腿击高 重、长 狠、准。须选择好时机，倘时机选择不当，那么在实战中，就会遭到惨败。因为，腾空跃起时的失误要比在地面失误要危险十余倍。而如果所选时机得当，就可象李小龙那样能做到事前全无迹象，从而使对手无从防守和闪避，所以命中率较高。本招法适用于远距离作战，且多用来攻击对手的头部、面部及胸部等要害部位，此为李小龙最拿手的“连环 脚”技法之　，而且看似复杂，但却很实用。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始(图 753)，李小龙先用前手去吸引对手注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用 一记侧踢腿去出其不意地重创对手的胸部空当(图 754、图 755)，将其迫退(图 756)，但不待对手退出有效腿击距离，李小龙又抓住战机腾空跃起(图 757)，用 一记即快又狠的腾空右侧踢腿重击对手的头部或面部(图 758)；然后，可在右脚回收的同时，再用一记左侧踢腿去准确地攻击对手的中盘，令其防不胜防(图 759) 最后，李小龙可再用一记具有毁灭性力量的腾空右踹腿去重击对手的面部(图 760)，将其踢伤或踢倒在地。

技击要领　此为李小龙生前最拿手之绝技“空中连环 脚”，此脚法曾　度使得国外武林高手们均“谈脚色变”，由此可见其威力之大。可惜，在李小龙之后已经无人再使出此连环腿法了，这是因为此腿法难度较大，而且关键是在空中的 三次击发，要求拳手须有较高的腿击速度，较好的腹肌和高度的协调性。

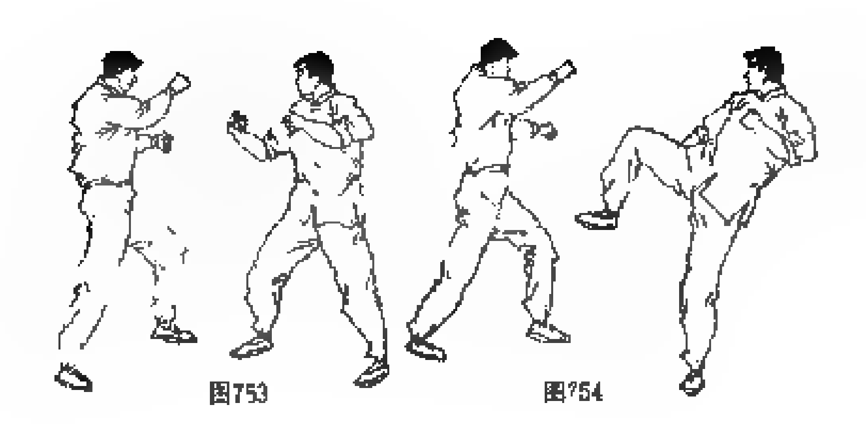


图753　　　　图754

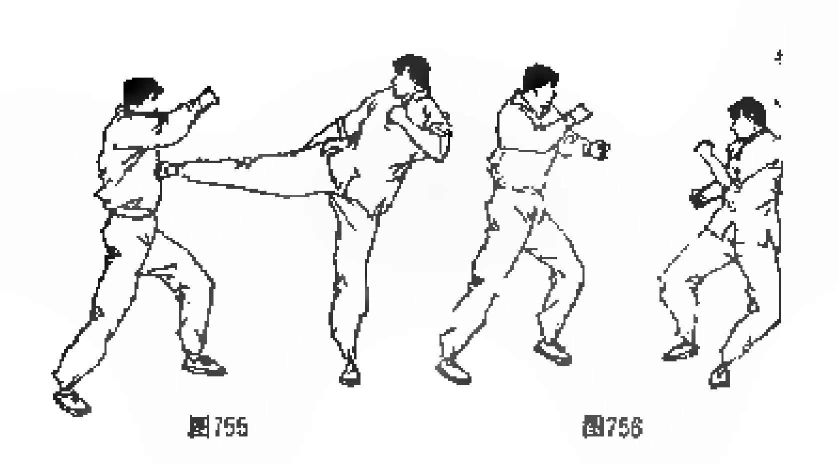


图755　　　　图756

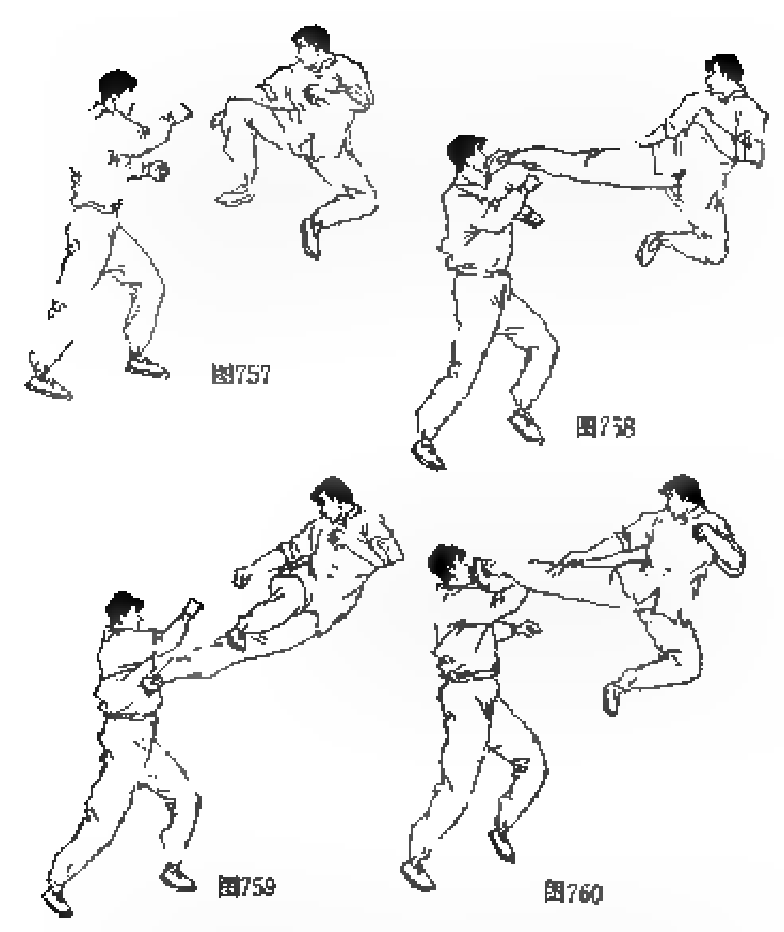
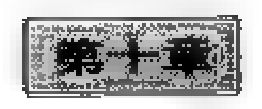


图757　图758　图759　图760

此腿法于身体仅一次腾空时，向上、中、下三个不同角度相继施踢出三脚，是一个难度较大的实战腿击法，同时也不失为一个较好的训练性难度动作，其动作关键在于第一、二两腿的衔接密切，即于身体腾空在最高点时完成。而且正当身体处于最高点往下落时，再迅即踢出第三脚。在训练中，可先训练

在空中的二腿连击，再争取完成二腿连击。

据李小龙解释，此腿法获得成功的诀窍在于突然性，另外，技术上的成熟和对自己动作的信任，以及艺强于敌的姿势等，都是腿击成功的重要因素。本腿法系采用腾空跃进和突然迫近的方法击敌，是一个腾空、近战的腾空腿击法。即用腾空跃进，从较远距离迫近后，再突然出现敌前，实行近战。而且，击打部位是敌面颊及心脏等要害；此外，本腿法还具备了整个前进过程中对自己破绽的必要弥补，而且使对手没有防御我方连续腿击的时间，在短时间内又无法逃脱，如此分析，可以看出，本腿法确实是安全系数较高而攻击力又较强的腿击法。但关键是看习者如何发挥、如何实施、如何运用和如何继承李小龙这一技击"瑰宝"了。



截拳道防御反击法

防御与反击法是截拳道技击术体系中的重要组成部分，是阻止、减弱和破坏对手进攻而保护自己并乘机反击对手的方法。如果防守技术不过硬，就意味着时刻要处于被动挨打的局面。而且即使你拥有一拳击倒对手的拳力，但仍有可能被对手击伤或击昏。

李小龙说过：反击是一种妙策，运用起来相当安全，而对于对手来说却具有极大的破坏力，因为他在逼近时极易遭到猛烈而致命的反击。其次，如果和一个与你的技艺差不多的对手交手，可能会因为对手在发起攻击时处于暴露状态，从而使你占据优势。不过引诱对手先行攻击，比等待他主动进攻更为可取。即反击的技术，应在刺激对手发出攻击或你故意露出破绽引诱对手上当之后运用。所以说，反击是一种更高级形式的攻击。而且对付攻击有多种反击的方法，但你应该选择最有效的一种。并且只有长期不断地苦练，才能具有这种快速做出反应的能力。反击之后，还要趁机一直压制对手，不给他喘息或反攻之机，并直至将他击倒不起为止。不过，在寻机反击时，要

特别警惕惯用两次攻击(即假动作)的对手,因为他的第一次攻击往往只是引诱,而当你要反击时,他却发起了第二次攻击,而这第二次攻击才是真正的攻击。另外,防御反击法在具体运用时,还要结合步法、身法及眼法去整体的进行,并且在防守的同时就要不失时机地反击对手,以便由防守迅速转入进攻,即由被动变为主动。

李小龙还说过:作为一名优秀的技击高手,既要熟练地掌握和运用各种进攻技术,又须掌握运用好各种防御与反击的技术。因为如不能很好地掌握好防御与反击的技术,而缺乏防守能力,就不能有效的保护自己和有效的反攻对手。在截拳道的许多技战术中,都要求拳手须先避开或防开对手的凶猛进攻,然后再寻找有利战机去打击对手。如果在比赛中能够科学、合理地运用防守战术,不断地挫败对手的进攻,使对手的屡次攻击落空,不仅可以消耗对手的大量体力,而且更主要的是可以大大挫败对手的锐气,并从心理上给进攻者以创击,迫使其丧失信心和勇气,从而为自己转守为攻和反击对手创造有利的条件和时机。

在截拳道中,优秀的拳手不仅善以假动作诱使对手之强击猛攻落空,而且能于对手拳脚落空或失却平衡之机以闪电般的敏捷袭击来反击对手。不过,在研习这项技法时还必须懂得,防守是用来保护自身安全的方法,而绝非消极地防御,而应当积极的主动的为后来的攻击创造有利的条件。因此掌握防守技术的好坏亦反映了拳手平时训练水平以至应用于实战的能力之高低。

一次成功的反击,通常需要拳手具有高度的警觉性和把握住准确的时机,以及洞知先机、身体的闪转与移位之准确

等，而这些又都归因于高效率的分析能力以及训练和对环境的适应程度。进攻、防御与反击时，适当的距离也是至关重要的。而且在消解对手的攻击使其攻击失效的同时，身体的重心需移至后脚，并以双方距离的有效递增来保持最佳的反击距离，这样就能使自己有足够的时间来准备防御和反击。李小龙还认为 最佳的反击时机应是在对手将要但尚未完成动作之时便立即转入反攻，并且愈快愈好，使其根本无暇回防。如你不能抓住这个有利时机，而过早或过晚地实施攻击，那么就算你的防御反击之动作做得异常完美，但亦不会给对手造成多大的威胁，甚至还会给对手造成可乘之机，从而导致因自己的失误而失败。在实施防御或反击时，还有一点值得注意，那就是自己的攻击意图万万不可为对手所洞悉，即应尽量减少对自己不利的因素。

在整体性的自由搏击中，进攻与防守的关系甚为密切，必须将它们有机地融合成为一种统一的技战术，并为最终的胜利铺平道路。这除了要善于运用各种主要的防御方法外，尤需正确的时间把握、判断之准确与镇静稳定的心态等。另外它还包含了周密的思考、果断的动作与稳妥的控制。

截拳道的防御反击法，可分为二部分去练习，它们是：截击技巧、格挡后的反击法、腿被控制后的解脱法。

第一节　截拳道截击技巧

截击，是阻止进攻的有效武器，因此应在格斗中利用一切机会运用它。它不仅可以使你有力地击中对手，而且能使对手露出我方所欲连续攻击的破绽。除此之外，还能迅速瓦解那些

自信心和攻击力都很强的对手的士气。

据李小龙说，在千变万化的搏击中，如果能够熟练运用这种攻守兼备、连消带打的截击技巧，将会大大增加发动攻击甚至直接击败对手的机会。因为可由对手攻击之因，而得以乘其攻而不备并抢先击敌的效果。当然，截拳道截击技巧虽实力强劲，突发性强，但要掌握并成功地运用它，则必须具有较高的身体素质、技击素质以及洞察力、心理状态、战术意识等特质。况且只有在预察先兆的能力、充沛的体力和精确完美的手脚动作，以及进行熟练的攻防配合等条件都具备和成熟了的时候，你才有可能在实战运用截击技巧这种阻止性的打击法，以截击对手发动的任何形式的攻击。否则不但阻止不了对方的攻势，反而会遭受对方更为严厉而猛烈的痛击。在这里，截击技巧不是单纯的而是拳手善于发现并利用对手的攻击意图和行动来成功地达到己方争取主动的高深技法。

在实战中，截击战术可运用于对手开始发动进攻的一瞬间，这种截击战术可以是直接的，也可以是间接的。在对手向前逼近并准备出拳或起脚时，在做假动作或处于复杂的复合进攻的行动前的瞬间，都可以采用截击战术。而截击的概念是拳手正确地进行判断，并在对手进攻的半途中截住此，同时进行反击，为了保证自己的安全，李小龙常常处于对方打不到的位置上或采用其它的掩护措施。而且成功与否也取决于能否正确地估计、选择时机和准确地进行打击。

现介绍李小龙在实战中最常用的 6 例截击打法。

1. 直拳截击直拳

运用方法：由戒备势开始（图 76.），对手先以前直拳向李小龙攻来（图 762），李小龙可迅速用左手截住来拳（图 763），

同时用右手直拳去重击其面部或下巴（图 764），即利用中心线原理击伤或击倒对手。

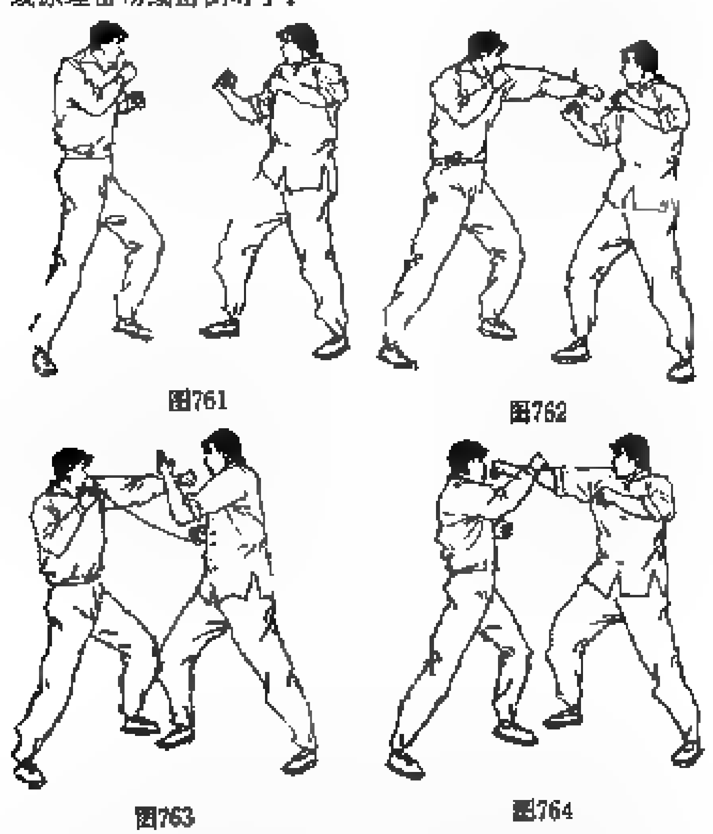


图761　图762

图763　图764

动作要领　在实战中运用时，李小龙要求身体须放松，并严密监视对方，且面无表情，隐蔽我方攻击意图。我方防御与反击的配合要果断一致，动作不能过大，要恰好避开对方的攻击焦点即可，以保证我方反击的角度和距离，而且整个动作要

一气呵成，不得脱节。右手发力时要蹬地、拧腰、转体、顺肩、催肘，最后集力于拳面。另外，出手时，我方头应随之下沉，以防对手打击。

对于截击来说，时机的选择亦十分重要，当判断出对手攻击的路线后，便可在其发动攻击之前的一瞬间，不失时机地反击。在这里，用前手直拳时，要不断变换头部的位置，以防对手反击时挨打。这样还可使对手捉摸不透你，即你在向前运动时，一开始头要挺直，尔后要根据情况进行变换。然而无论是前手击打，还是用后手进行击打，落拳点都应该是一致的，即须以鼻尖作为攻击中的指向点，去向对手的中线要害部位猛击。而且实践证明，保持“中线”出拳者将占很大的优势，这亦是截拳道或咏春拳的最大特点之一。

[illegible]

运用方法　由戒备势开始（图765），李小龙在注意观察着对手的面部表情，并等待其做动作。一旦对手开始攻击，李小龙便将前手向上一挥，用以迷惑对手（图766），同时抬起前脚并对准其膝关节以一记迅猛的截踢（图767）；然后同脚不下地，在略回收后，再由屈到伸连续攻击对手上盘（图768、图769），将其踢伤或踢倒在地。

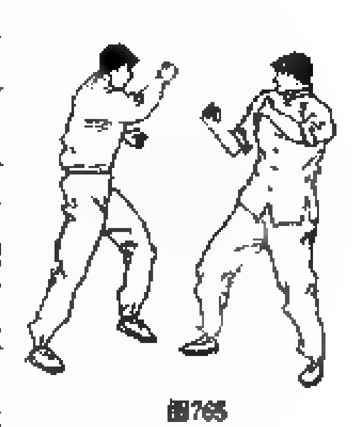


图765

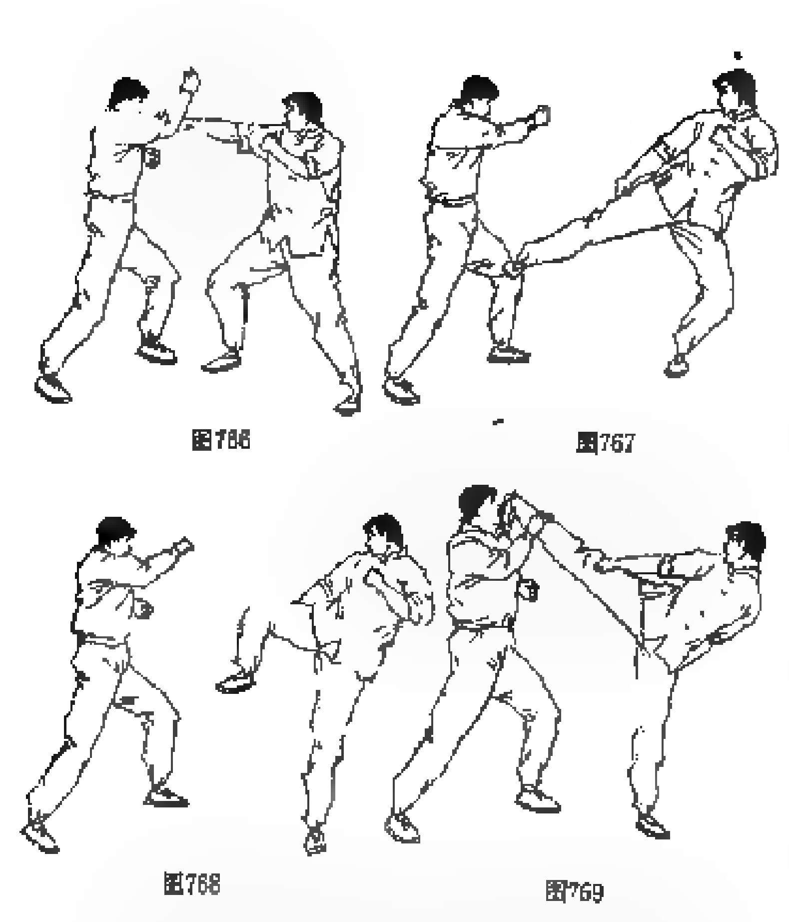


图766　　图767

图768　　图769

动作要领　这种截击性腿法是截拳道中最难对付的防御战术。如果你熟练地掌握了这种腿法，则几乎可以阻止任何形式的攻击。运用这种腿法的目的还在于抢在对手进攻之前去踢击他。也就是说，必须在对手要加速进攻之前去截击。为了达到此目的，你必须有比对手快得多的速度。但是，懂得这

反击的袭击者会将脚和身体靠住你，使你无法起脚。在这种情况下，李小龙常采用的战术是要使自己的身体与对方之间留有足够的距离，以便起脚。即用我之长，去抑其短。因为与拳击或柔道等竞技项目不同，截拳道拳手可以使用长而有力的腿脚做为攻击武器。所以相互间保持的距离多为中距离，以求得距离上的安全保证。正因为这个特点，在自由搏击中，以中长距离和进攻力量最强猛的腿法技术的运用率为最高。而李小龙纯熟的踢腿则几乎可以阻止任何形式的复杂攻势。实际上，李小龙的这种踢法曾令许多对手大吃苦头。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图 770），此时由于双方间距较大，所以李小龙能有较多的时间来准备防御对手的进攻（图 771）；当李小龙弄清对手逼近的路线后，便迎上去向对手的胸部狠狠地踹击一脚（图 772），这一脚不仅阻止了对手的进攻，还可将其踢翻在地（图 773）。

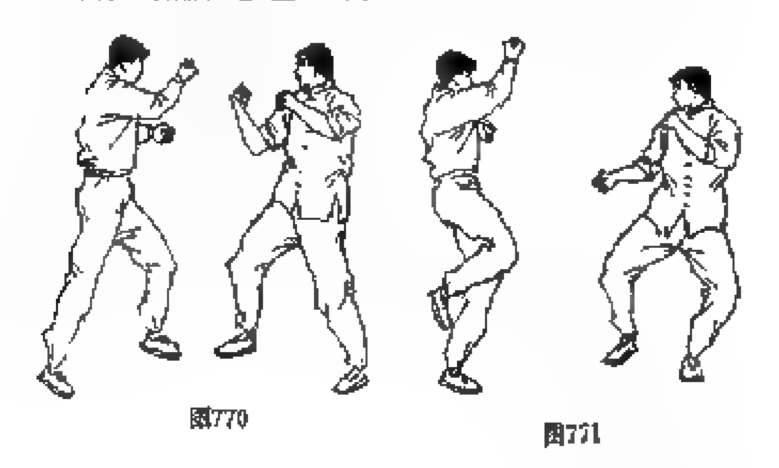


图770　　图771

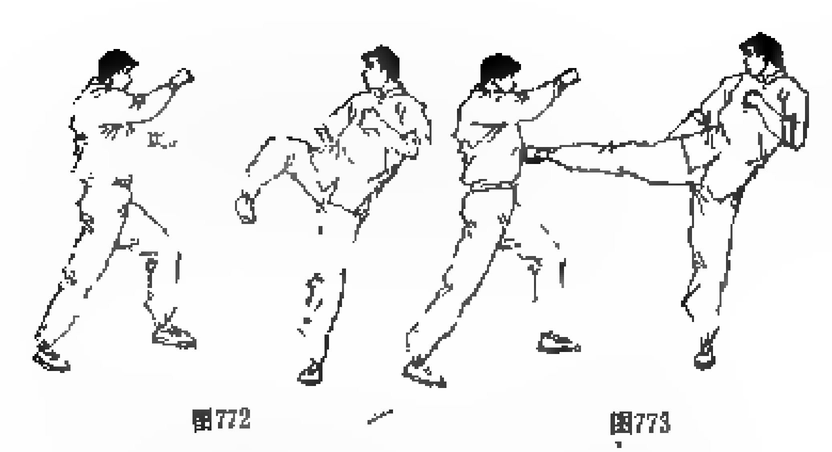


图772　　　　　　图773

动作要领：在实战中运用时，象李小龙这样的精明的拳手在没有初步掌握对手的时机这前，是不发起攻击的，而是以各种方法引诱对手先行攻击，当然目的是将对手引入打击范围和迫使其暴露空当，然后加以制服。本招法与右手在前的对手进行搏斗没有什么两样，而且还有可能更容易地截击对手的前脚，因为双方的腿正好处在一条线上。而且据李小龙解释，运用这种腿法时，还必须意识到这种踢击并不一定是一次反击，它是专门在某些时候用来阻挡进攻的，而紧接其后的才是足以使对手致命的攻击。这种腿法在你第一次运用时，可能是没有力量的，但是，经常地进行练习，可使这种腿法具有强劲的打击力和实用价值。

[illegible]

运用方法：由戒备势开始（图 774），对付从中距离冲过来的对手。当李小龙看到对手用摆拳攻来时（图 775），他反而迅速靠近对手，并在几乎同一时刻迅速起脚进行侧踹打击（图 776、图 777）。这一沉重的打击不仅阻止了对手的攻击，还可

将其踢伤或踢倒在地。

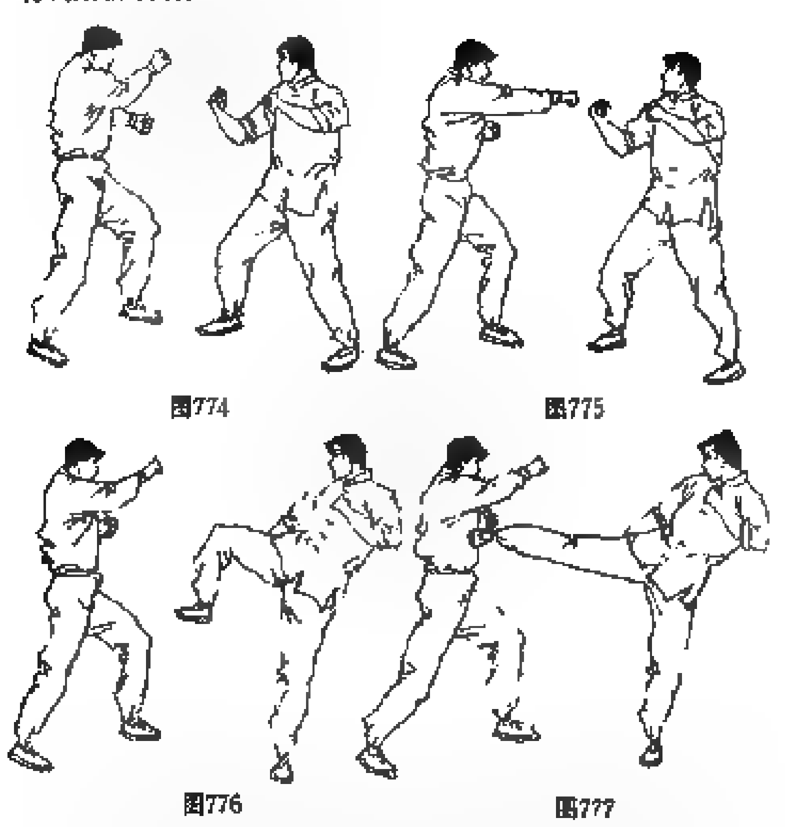


图774　图775

图776　图777

动作要领：在实战中运用本招法时，观察对手须非常细心、准确，以便洞察其意图。截击与打击动作亦要连贯协调，且发力顺达，踢击部位要准确。要充分利用转体拧腰的力量带动后腿发力，而且动作转换要连贯协调。侧踹截击时，上体略后倾以避开对手的攻击路线，并维持身体平衡，这样还可放长击

远，以扩大打击效果。同时，由于是顺势直线发力，因此这一打击将会果断勇猛，并入里透内，从而不给对手以任何喘息、闪避或反击之机。若想实战中运用奏效，就需平时痛下苦功进行练习，以期挥洒自如，出神入化。另外，当其移步上前时，由于其心理与生理上均无法半途改变动作，所以此时己方截击成功率不但大且能充分利用对手的冲力而给对手以双倍杀伤力的打击。而且，据李小龙所说在实战中，运用本招法去对付那些不采取防护措施，而一味疯狂进攻或站得过于近的对手是最好的防御手段。此外，它还是威力最大的攻击法，而且如运用得当，一脚便可完全阻止对手，并将其踢翻在地。但有时你必须调整身体的角度，以便发现和重创对手。

5. 勾踢腿截击前腿攻击

运用方法：由戒备势开始(图 778)，当对手欲用前腿攻来时，李小龙便迅速地以后腿为轴转动，并将身体重心移到后腿，即使自己从对手进攻的路线上闪开(图 779)；紧接着李小龙便对着对手的上盘一记凶猛的勾踢腿重击(图 780、图 781)，将其踢伤或踢倒在地。

动作要领 由于扫踢腿起腿迅速，且不会暴露意图，所以是一种极好的反攻性腿法。而紧接其后的连续打击亦要快速、连贯。而且在某些时候，迫使对手穷于应付，并无法对付攻击，这的确是很聪明的手段，但是你必须搞清楚，对手是否在利用假象引你上钩。这一点，习者须切记。在实战中，用此招法对付一个右手在前而又只注意保护身体左侧的粗心大意的对手时，运用此腿法就很易奏效了，因为我方右腿可越过对手的右腿而去直接的重创其头部，使其根本无暇回防。

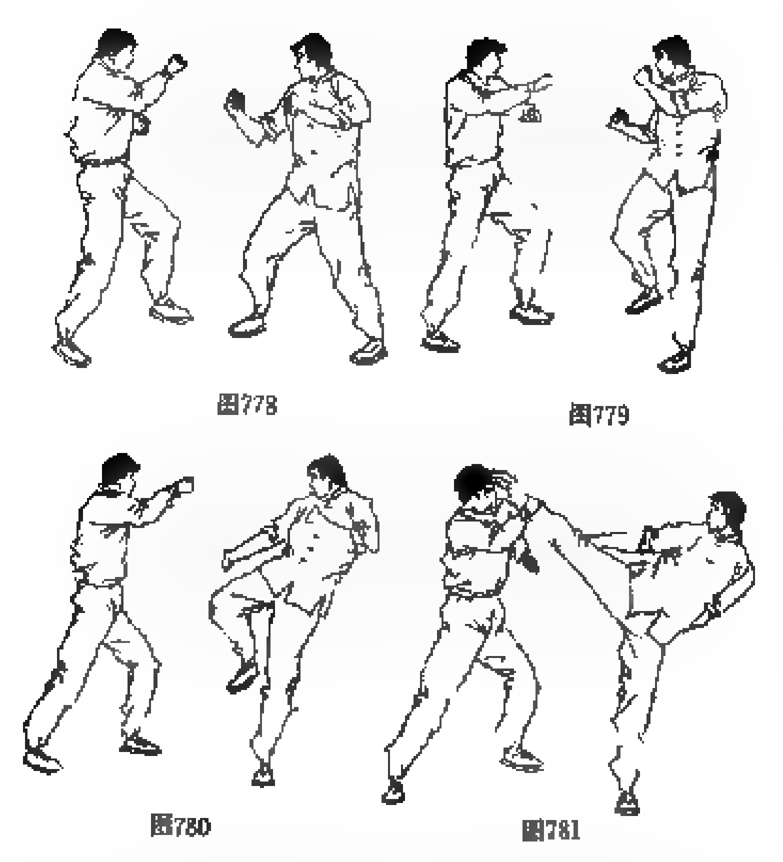


图778　　图779

图780　　图781

6. 旋踢截击前腿攻击

运用方法：由戒备势开始(图 782)，对付一个左手在前的对手。当李小龙正准备进攻时，对手却突然冲了过来(图 783)，此时，李小龙便对准其头部空当轻易地攻出了一记迅猛的旋踢腿(图 784、图 785)，强猛的攻击力自能一举将对手踢伤或踢倒在地(图 786、图 787)。

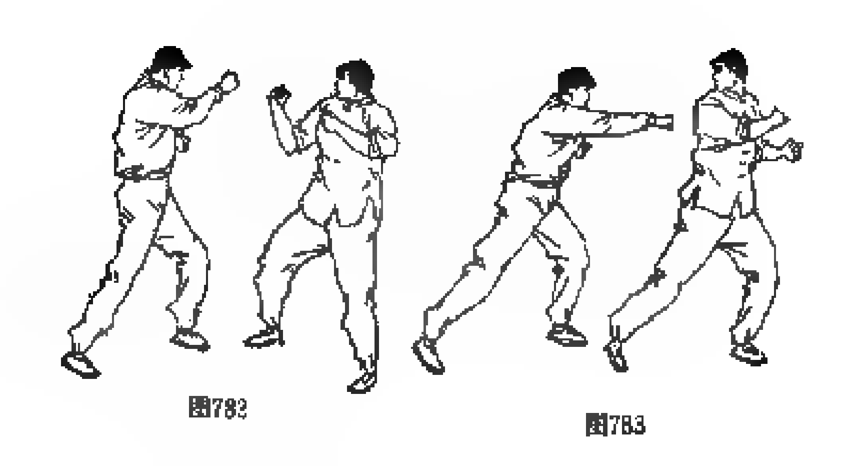


图782　　　　图783

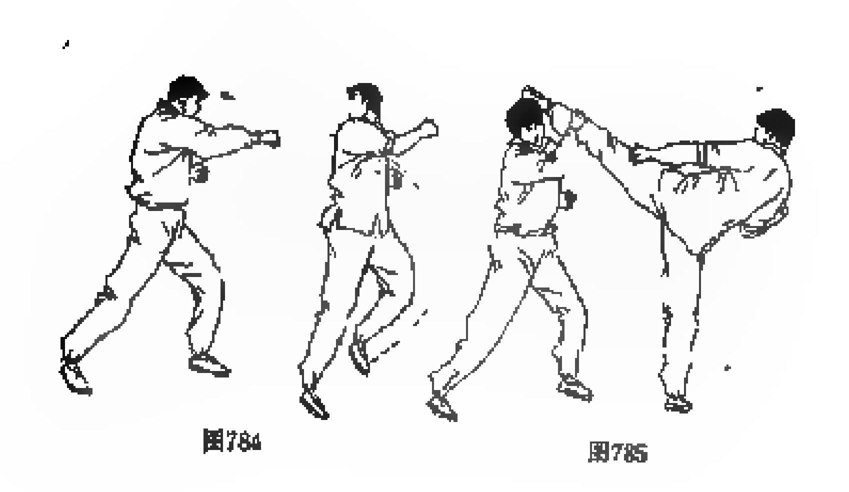


图784　　　　图785

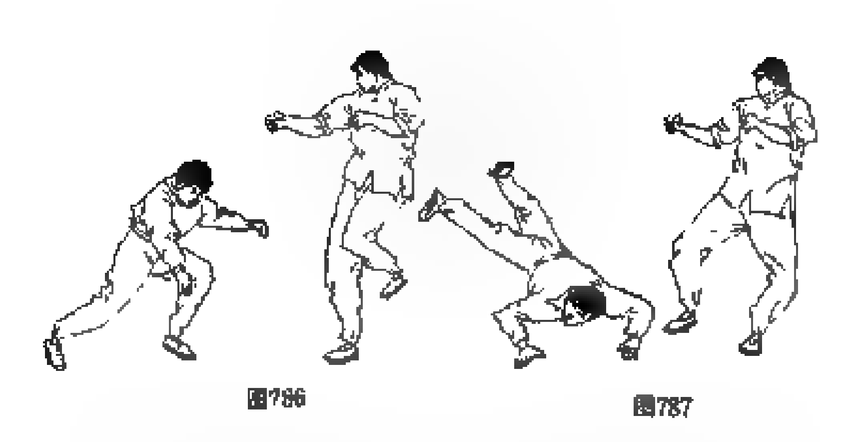


图786　　　　　　　　图787

动作要领：在实战运用时，旋踢腿可作为一种突发性的反击或打击战术，而且一旦你能熟练的运用它时，这一腿法可成为对付老练对手的最佳武器。即当对手扑过来时，先闪开他的打击，然后趁他冲过来未收住脚或在恢复原防御姿势的过程中向他反攻。因为对手在完成进攻动作的短暂时间里，他的脚是不会再有其它动作的。据李小龙所说，出色的防守才能够创造有利的进攻机会。如果自身防守不严，活动范围就会受到限制，以至遭到毁灭性的打击。而且阻挡住对手的进攻即是最基本的防守。反过来，如对方善于防守的话，也会抵挡住你的进攻。另外，要想在绳圈内产生一种纯条件反射的进攻和防守的本能，这是需要长期训练和实战才能得到的，而一个优秀的防守还击拳手还必须善于利用对手的缺点，而且搏击的科学性和技术性的真谛就是，每一次进攻，即有一防守和一个更进一步的打击或还击动作。

虽然有很多行家认为李小龙并非最伟大的功夫家，但是不论在任何时候，他都应该被列为世界拳坛最优秀的拳手的

前几名之列。李小龙实际上是防守型的拳手，他依靠身高及灵活的特长，去有效的消耗对手，并捕捉最有效的战机，因此有很多世界级拳手都吝不惜他的战略战术。当他和对手搏斗时，他会把全身的力量和重量都放在对手的身上，弄得对手体力耗尽，而无法战斗。李小龙就是经常用这种办法制伏对手的。

第二节　截拳道的防御反击技巧

在实战中，防守是相对进攻而言，有了进攻，就应有防守，只有掌握了防守技术，才能参加技击对抗。防御与反击技术在搏击中与进攻技术同等重要。而且技击对抗处于激烈变化之中，以攻为守的现象颇为突出，这自然可以作为一种风格，但对于防守技术的掌握是必不可少的。而且据李小龙所说，截拳道中的防守和下国际象棋一样，每一次进攻都有一个正确的防守来抵御这种侵略。在武术和象棋之间，相同的都是物体的接触和时间的推移，所不同的是技击比赛发生在瞬间，而下棋则可以花费较长的时间来考虑。

由于李小龙在防守中很少采用闪躲防守，因此格挡技术在截拳道的防守中占有重要的地位。在实施用手格挡后的反击法时，要正确判断与对手间的距离及对手击打的速度和使用的方法，并根据对手的情况，采用相应的格挡动作，但需掌握好格挡的时机，因为过早过晚都将失去意义，同时还要注意格挡的部位，以免受伤，而且防守不是最终目的，而是应急手段。因此，防守后要立即反击，以便由被动变为主动。这不仅可以使学习者有条不紊地发挥技术，而且有利于在实战中获得最佳的攻击效果。所以说，防御与反击的训练是一个想成为

技击高手者所必不可少的阶段。

现介绍李小龙在实战中常用的几例防御反击法。

1. **防拳击连续勾踢反击**

运用方法 由戒备势开始(图 788),当对手先发起攻击时(图 789);李小龙速用右勾踢腿去猛击敌下盘(图 790),打动对手的重心(图 791);然后,以右脚为轴,向左转体,并连续用一记具有摧毁性力量的左勾踢(或左扫踢腿)重创敌上盘(图 792、图 793),将其踢昏或踢倒在地。

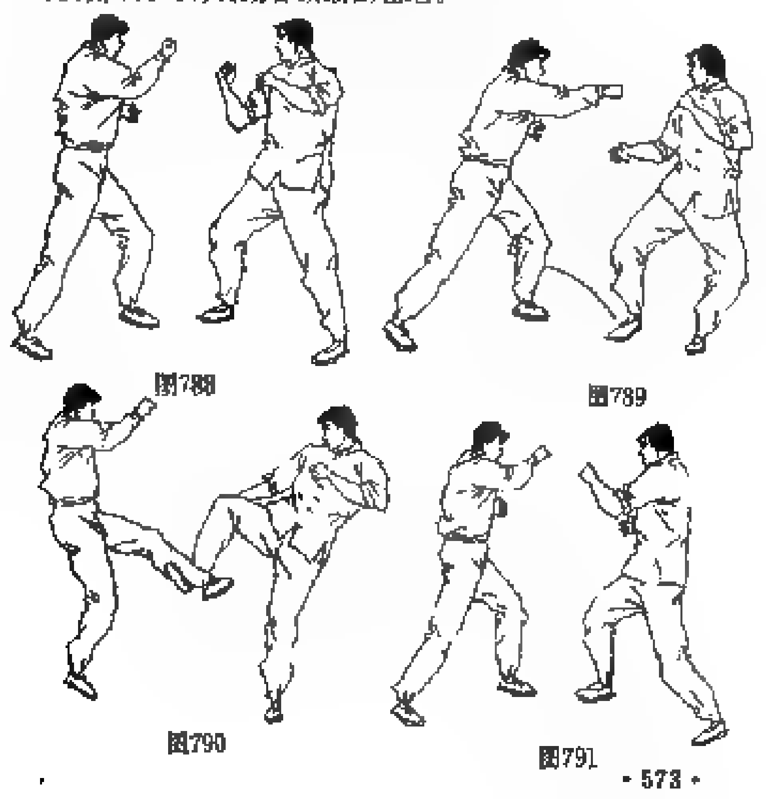


图788　图789　图790　图791

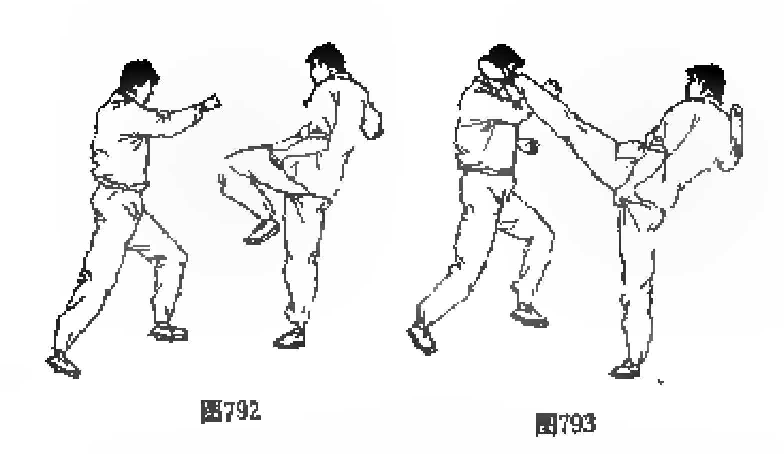


图792　图793

技击要领 在实战中，本招法多用在对方顺势出拳向我攻击之时，其特点是勾挂绊腿，上下出击，而且勾挂时应力达踝关节前面，两腿必须配合严密。另外，实战中，须在瞬间变化中捕捉战机，从而得机得势，并使上下发力恰到好处，才能成功，而且运用灵活机动的战略战术，配合步法，使身法达到最后合适的距离，是施展该技法取得胜利的关键。因此应始终保持在能攻能守的距离。这样，实战中一旦对手弱点暴露，便可观其来势而闪步防护，然后以迅速连贯的攻击，贴身出招重创对手，即不进则已，一进奏效。

2 格挡接低侧踹反击

运用方法 由戒备势开始（图794）。当对手用前脚攻来时，李小龙速用前手格挡（图795），同时抬起右脚用一记侧踹腿攻击对手的膝关节（图796、图797），将其踢伤或踢倒在地。

技击要领：发腿截踢要在对手前脚未至之前突然行动，且力点要准，并以腰带劲。而且由于此时对手支撑腿所承受的重量较大，因此其膝关节所受到的损害也较大。在此技法中，李

小龙便运用了“敌不动、我不动，敌一动我就先发制人”的技击原理。

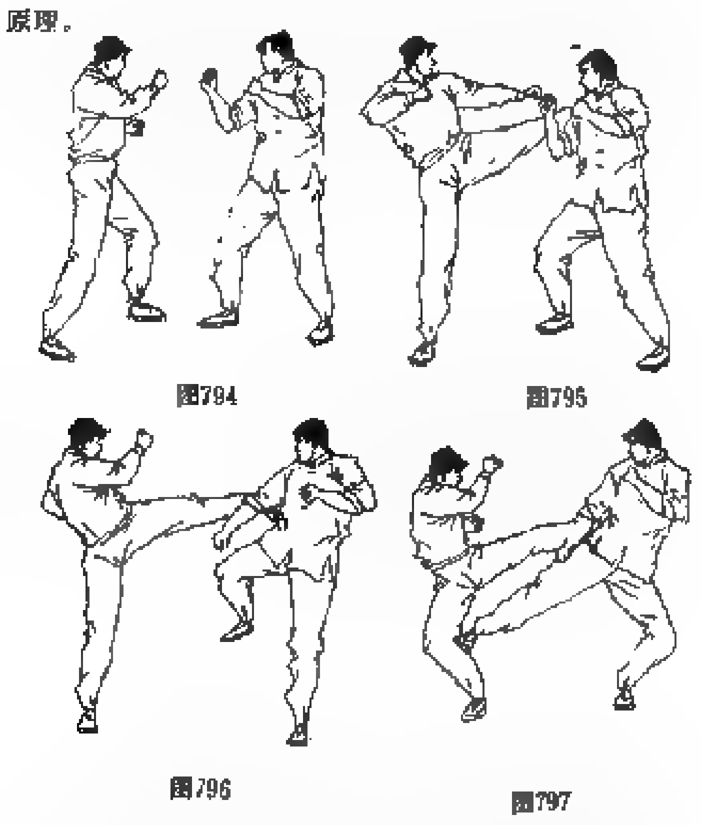


图794　图795

图796　图797

[illegible]

运用方法：由戒备势开始(图798)，当对手欲用后腿攻击时，李小龙便用前手挡开了这一凶猛的腿击(图799)，同时提起前脚(800)，然后将右脚由屈到伸去重创对手的面部或胸部空当(图801)，将其踢伤或踢倒在地。

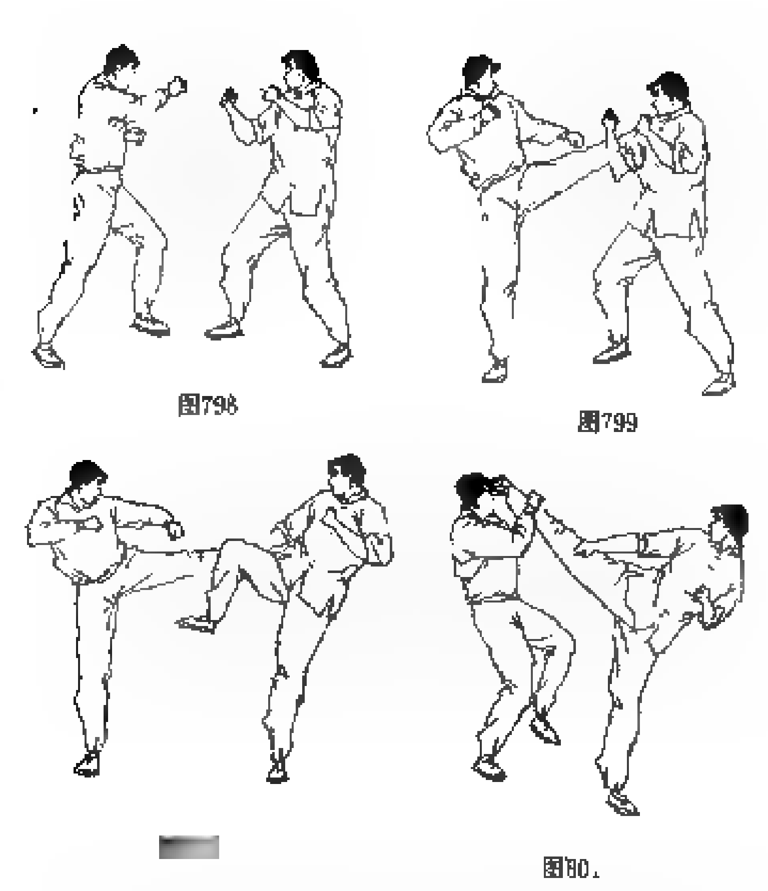


图798

图799

图80.

技击要领：对付动作迅猛的对手，可在格挡时后退一步，而且格挡动作要和后退同时进行，不能先后退再格挡，也不能先格挡再后退。对付踹击之类的重击时，应握紧拳头进行格挡，且格挡与反击应连为一体，不可脱节，以免为对手所利用。

4. 格挡接扫蹚腿反击

运用方法：由戒备势开始（图802），当对手欲用前脚向李

小龙攻来时，李小龙用前手进行格挡(图803)，同时抬起左脚(图804)，然后将左膝由屈至伸用一记迅猛的扫踢腿去重创对手的头部空当(图805)，将其踢昏或踢倒在地。

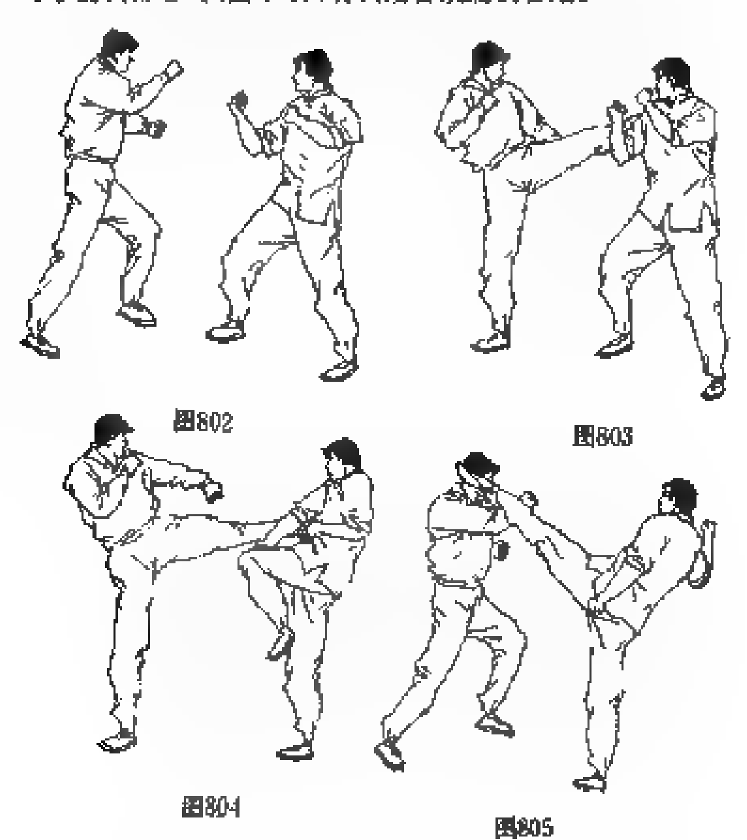


图802　图803

图804　图805

技击要领：格挡要快，要恰到好处；起脚要迅速，踢击要狠，要有将其头部踢碎的感觉；收腿要快、要稳，要以细心的戒备来准备进行下一个回合的搏斗。而且，据李小龙所说，在实

战搏击中运用本脚法时，所采用的格挡动作多采用半圆弧形的向下动作，即仅仅控制住踢击或令其偏斜即可。而紧接其后的摆踢反击则需迅速、有力，且要有将其头部踢碎的感觉，辉以此精神力量来强化踢击的力量，

5. 格挡接旋踢反击

运用方法 由戒备势开始(图 806)，当对手欲用后腿向李小龙攻来时，李小龙先用前臂挡开了这一猛击(图 807)；然后在向左后方转体的同时，踢出了左旋踢腿重创对手的头部致命要害处(图 808、图 809)，将其踢昏或重重踢倒在地。

技击要领 在实战中，旋踢是李小龙通常作为一种反击的战术使用的。因为这种腿法对付直线进攻，而又没有冲到跟前的对手，是非常有效的。但是踢击快速、准确，才可收制敌之效。而且面对强者时，更可运用这种战术，以保证在一定距离的安全，并挫伤对手的锐气；如果面对弱者，运用转身之势，亦可引诱对手深入，即诱使对手落空或自以为得意，然后再给他以突然的一击。据李小龙所说，在形成上述条件下，乘对手前冲过来未收住脚或欲形成有效防御姿势的过程中，依用旋踢反击，将会十分奏效。因为旋踢腿起腿猛然、隐蔽，不会暴露出意图，所以能令对手防不胜防。不过闪躲与转身的动作不要超出能够进行踢腿反击的范围，最好是保持中距离，同时还要保持视野的广阔状态，以免在剧烈的搏斗中被动挨打。

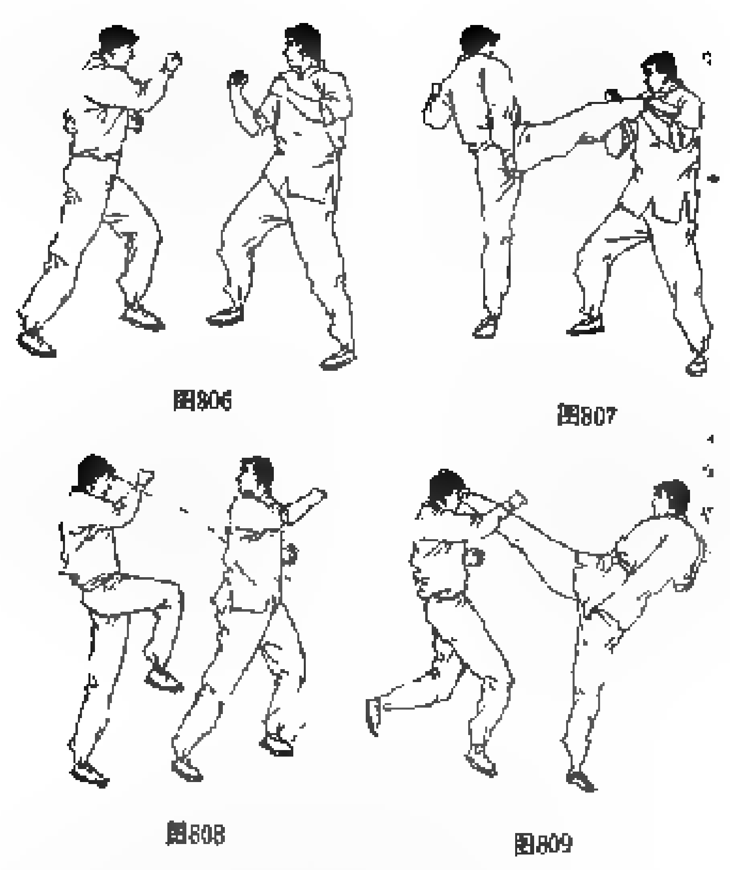


图806　图807

图808　图809

6. 进步格挡接旋踢反击

运用方法：由戒备势开始(图 810)，当对手用前脚攻来时，李小龙可速进左步，并用左手下挡对手的攻击(图 811)，以求限制其发起连环攻击；接着，李小龙以左脚为轴，并向右后方转体 180°(图 812)，踢出一记具有毁灭性力量的右旋踢

腿去重创对手的头部空当（图 813、图 814）将其踢昏或踢倒在地。

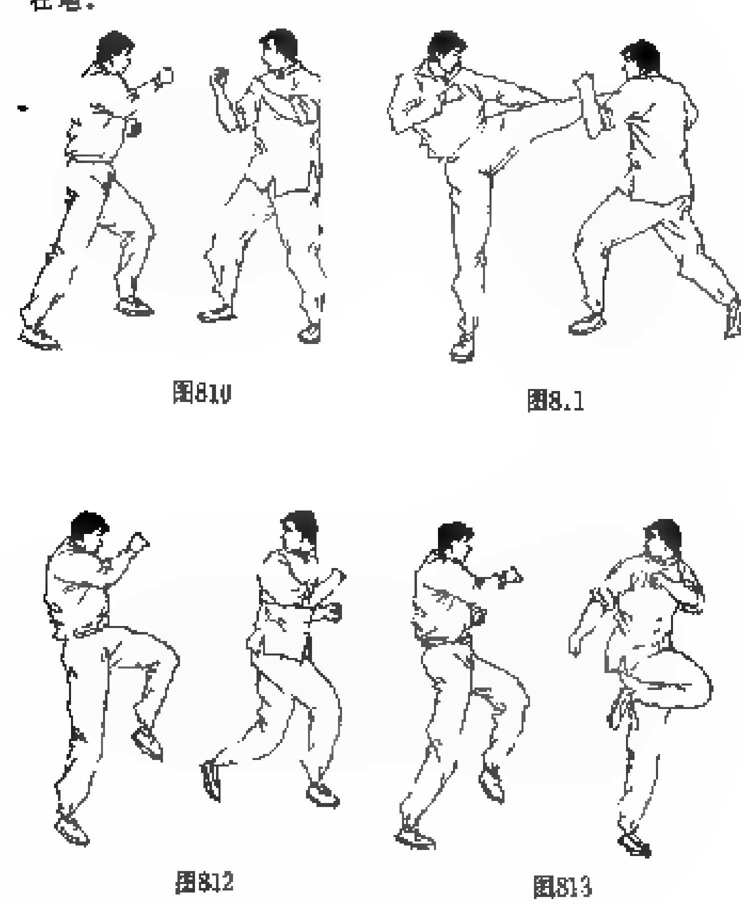


图810　　图8.1

图812　　图813

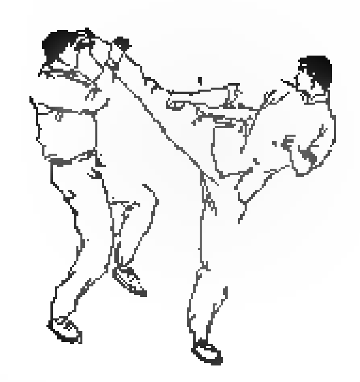


图814

技击要领：进步、格挡要快速、及时，转体、后旋、踢击要协调一致，力点要准确，重心要稳。尽管这是一种出其不意的反攻战术，然而这种踢击需要经常练习才能掌握，才能运用自如，所以习者要尽可能多地进行练习与实战训练。同时还须知道，这种腿法所产生的爆发力，必须是送髋与踢击动作同时进行的。而且据李小龙所说，当对方起腿攻击我方中、上盘，则最好的防御方法还是善用步法配合身法，积极地进行还击。因为，你如果仅仅躲避对方的攻势，而没有迅速发起攻击，那你只能分享胜利的一半。而遇上善用连续招数攻击的对手，你可能难以招架，被动挨打。因此，你一方面要避开对方的攻势，同时也要注意调整好与对手相隔的距离，以便自己起腿反击。

7　格挡接后扫腿反击

运用方法：由戒备势开始（图815），当对手先用前腿发起攻击时，李小龙先使上体后闪以避开对手的攻击（图816）；接着，速将身体下蹲，并向左后方转体180°（图817），用左后扫腿攻击敌支撑腿（图818），将其踢翻在地。

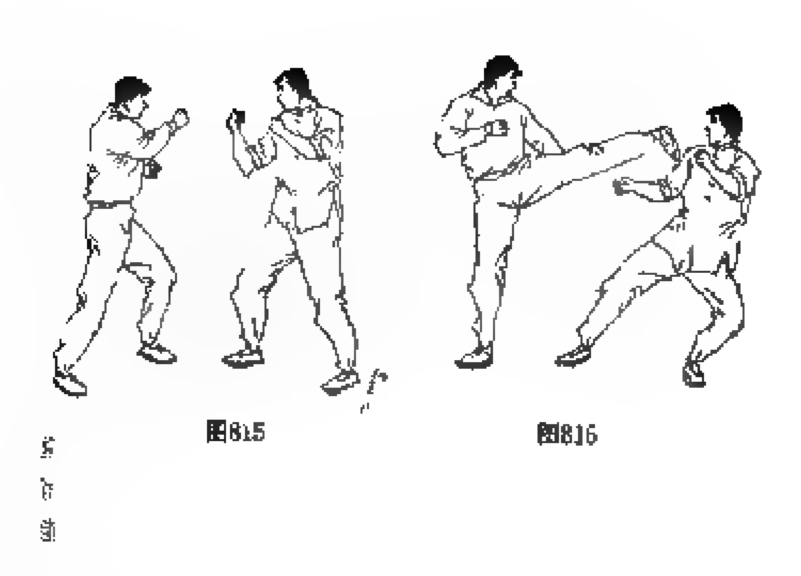


图815　　图816



图817



图818

技击要领 在实战中运用本招法时，格挡部位要准确，时机要在对手大腿向上提起，脚还没有完全弹出时，便主动迎击。扫踢反击要快，要出其不意。而且据李小龙所说，扫踢腿属地躺功夫，讲究“拳脚有形，打之无形”，即在实战中，缘技而起，乘隙而入，出奇制胜的攻击。因为倒地或伏地技法不但能迷惑对手并暗藏杀机，而且深具突然性，故有很强的实战价值。

5. 格挡后勾踢腿反击

运用方法：由戒备势开始（图819），当对手先用后腿发起攻击时，李小龙可速用左臂予以格挡（图820）；接着，迅速抬起左腿（图821），并用迅猛的左勾踢腿重创对手的支撑腿踝关节（图822），将其腾空踢飞起来（图823、图824）。

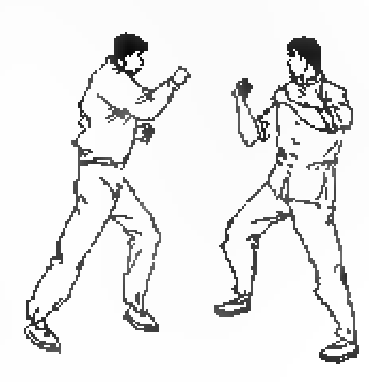


图819

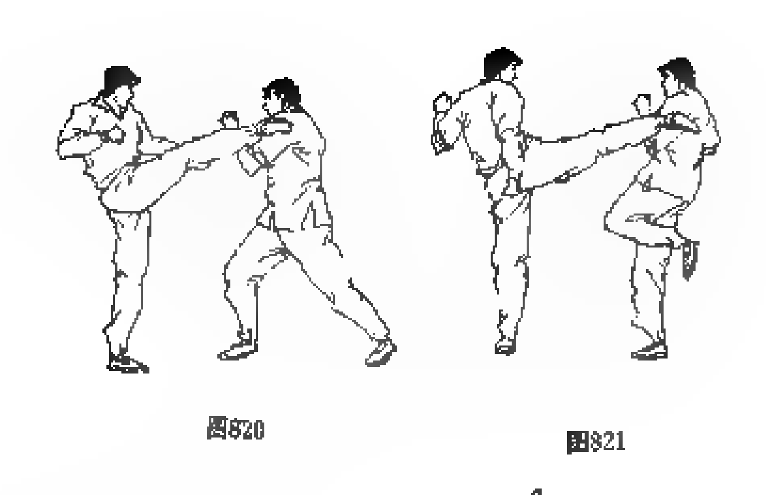


图820　　图821

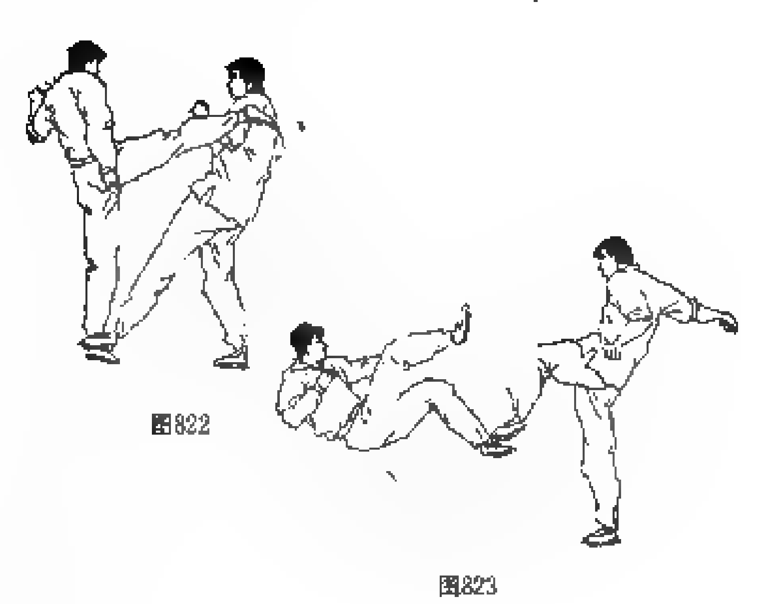


图822　　图823

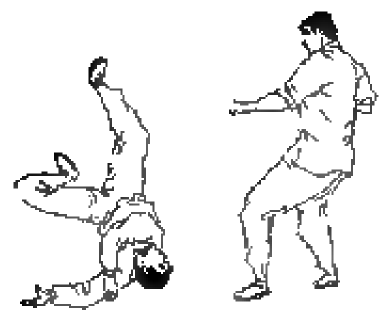


图824

技击要领:在实战中运用本招法时,上下肢配合要协调一致。动作要敏快,击点准确,力达脚跟。据李小龙所说,假如对方主动进攻,且动作迅速,我方应快速进行防御,积极防守。如对方右腿向我上盘进攻,我方身体应立即向右转动,以带动左腿向前勾踢去重创对手的支撑腿。所以在实战搏击中,要时刻注意观察,并了解对方常用的招法和习惯动作。另外,还要迅速找出其弱点,采取相应的战略战术,这样一旦有机可乘便可出其不备,重创对手。

第三节　腿被控制后的解脱法

在快速的搏斗中,由于腿法的广泛使用,因此在使用过程中有时腿会被对手抓住或控制住,现介绍李小龙常用的4例腿被控制后的解脱法。

1. 转体抽腿接回踢

运用方法　由戒备势开始(图825),当李小龙用右腿攻击时,被对手抓住后(图826);可用力将右脚回抽(图827),如对

手抓抱很牢，而无法将右腿抽回时，可再将右腿由屈到伸去猛力回蹬对手的心脏或肋部要害（图828），将其踢伤或迫使其将腿松开。

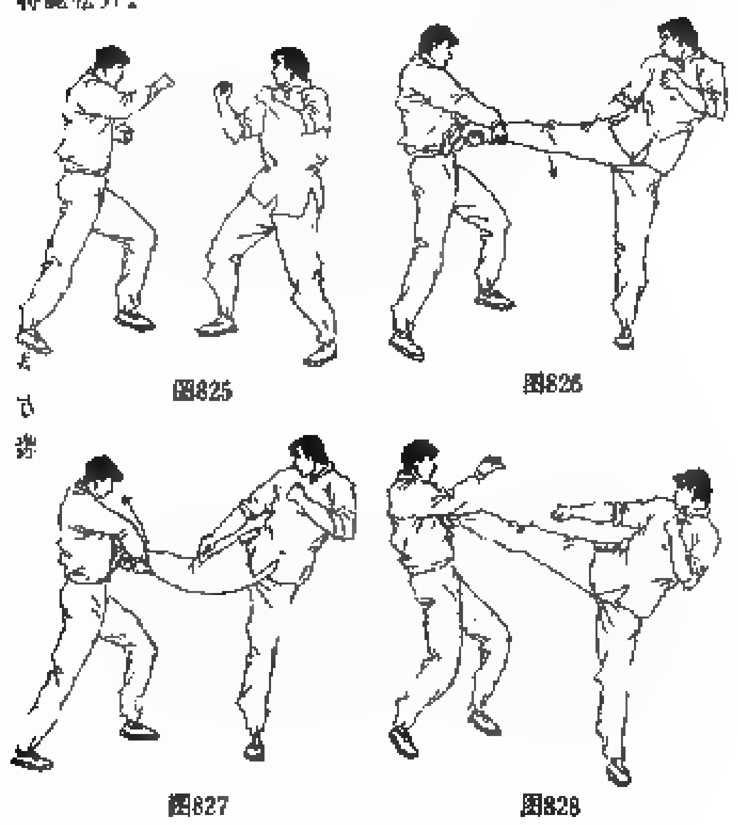


图825　图826

图827　图828

技击要领：抽腿动作要快速、突然；回蹬动作要凶狠、有力。

2　抽腿接连续拳击

运用方法：由戒备势开始（图829），当李小龙发起攻击的右腿被对手抓住时（图830）；可用力将右脚回抽，如我方无法将右腿抽回时，可将右拳迅速攻向对手的头部或面部（图831），攻其以措手不及；然后又是一记左拳和一记右直拳连击（图832、图833），将其击昏或击倒在地。

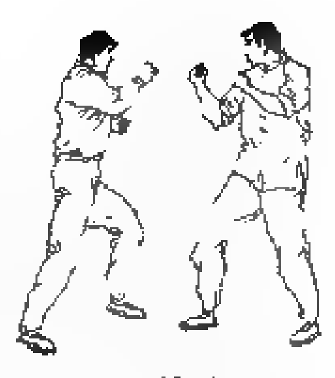


图829

技击要领：在本招法中，将右腿回撤的目的有二：第一是尽力将右脚解脱出来，第二是以此将对手拉近，从而利于我方进行重拳猛击，而且双拳连击时要快、要狠，使其没有一丝喘息或躲避之机。

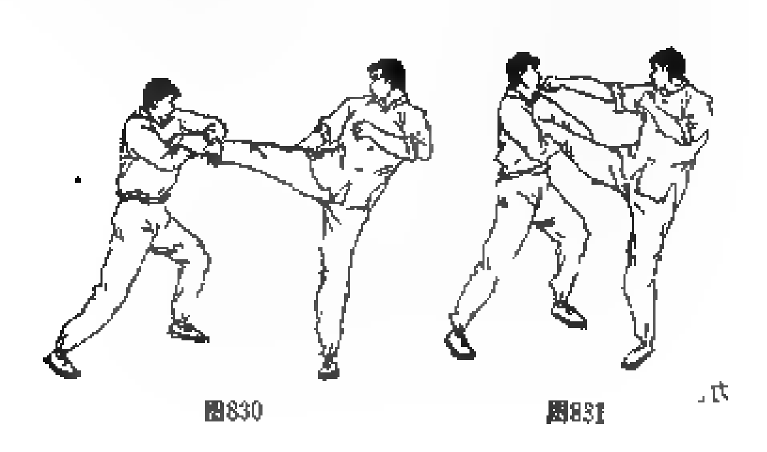


图830　　图831

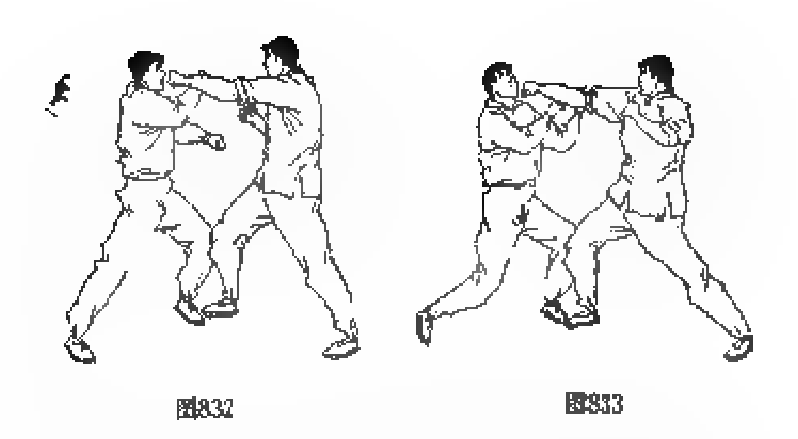


图832　　图833

3. 跃起侧踢反击

运用方法：由戒备势开始（图 834），当李小龙的左腿在攻击时被对手抱住后（图 835），李小龙可用右脚迅速蹬地，并腾空跃起（图 836），用既快又狠的腾空侧踢腿去重创对手的头、面要害处（图 837），将其踢昏或踢倒在地。

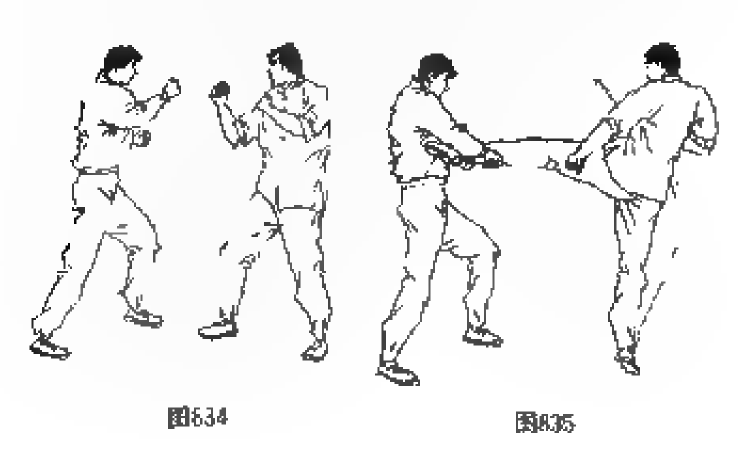
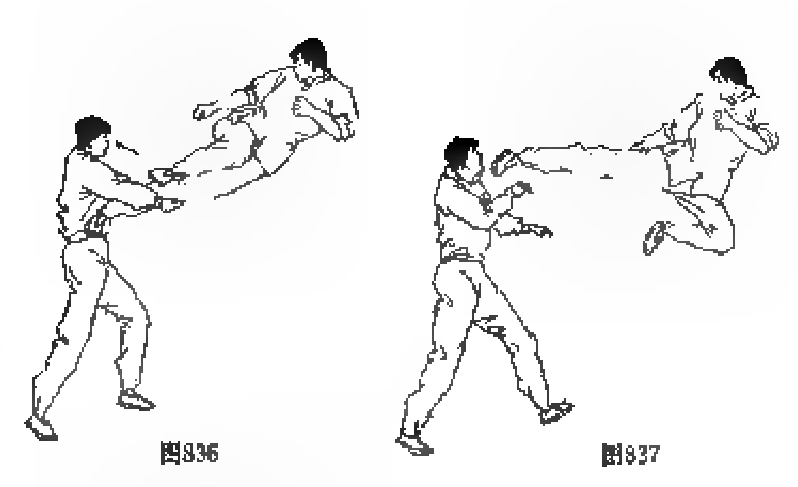


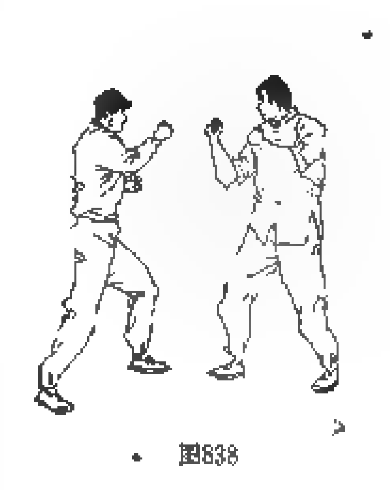
图834　　图835


图836　　图837

技击要领：起跳要快，踹击要连贯、有力，此为李小龙的拿手好戏之一。

4. 跃起后旋踢反击

运用方法：由戒备势开始（图838），当李小龙的左腿（右腿）在攻击时被对手抱住或控制住时（图839），可用右脚迅速蹬地，并腾空跃起，同时在空中向右后方转体180°（图840），接着用一记具有摧毁性力量的右旋踢腿（在空中）去踢创对手的头部或面部致命要害处（图841、图842），将其踢伤或踢倒在地。


图838

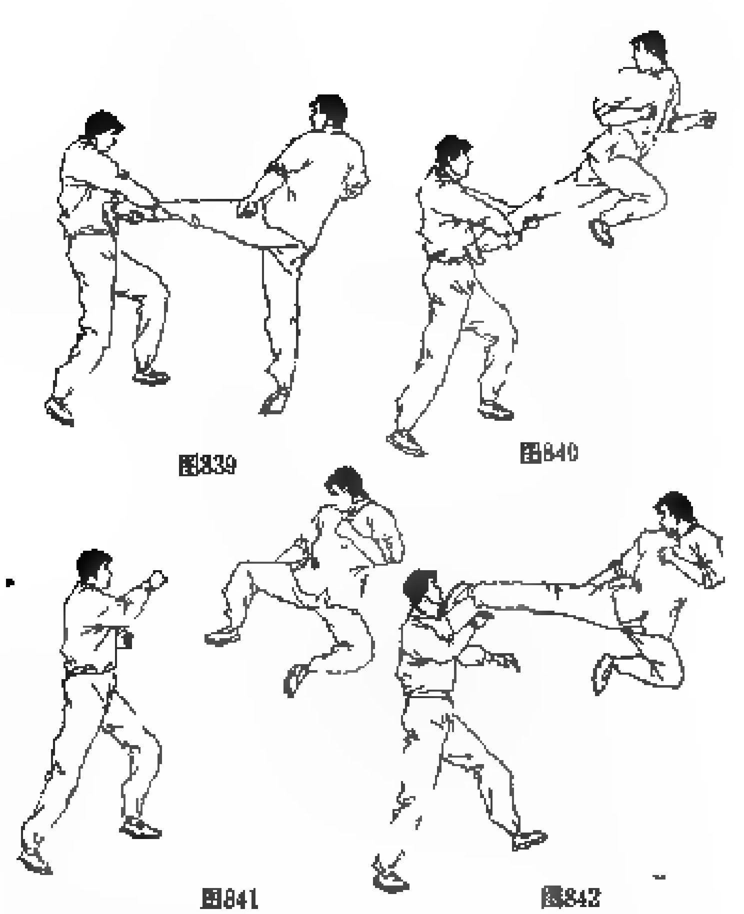
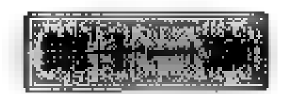


图839　图840

图841　图842

技击要领：腾空旋踢，首先要转体、抡肩、旋腰、腾跳；然后要伸膝、挺膝；身体在空中时，要先旋身，再旋腿，即以躯干带动下肢；起跳腿在空中转动时要由外向里成扇形弧线运动。力要从腰胯而发，经膝关节再传至踝关节，最后达于脚掌。起跳

时足弓的弹跳力要快、要强、要一触即发。身体在空中要有从外向内的向心力。整个过程要快速、连贯、准确，且以左脚先着地，落地要稳。



截拳道的持械搏击法

在这一章中，李小龙演示了持械时所进行的搏击训练。在实战运用中，李小龙最常用的器械有短棍和二节棍两类。根据李小龙的要求，当我们有器械在手时，必须遵守以下原则。

第一节　持械搏击的原则

1　当有器械在手时，要尽量保持原有的戒备势，以准备进行剧烈搏击，现在将搏击特别是持械搏击时的要点介绍如下：全身要保持松弛状态，因为有不少拳手在过招时，往往心情紧张，肌肉收缩而把握不住手中的器械，尤其是遇着高手更是如此。经验不足的拳手更易犯此毛病，而手忙脚乱，于是便容易失败。不过，练成将身体放松及自动放松的效果是略有分别的，但无论如何，这是练武的正当途径。至于持械搏击的动作外形，大家可能会留意到，这象一只猫预备搏击时的情形差不多，即他会把背部略弯起，他的两边脸庞将受到左右肩膀的保护，其胸部和胸部两侧受到手肘和手臂的保护，只有头的上

部和下肢较易受到危险，但只要小心防守，敌人是无计可施的，所以只有戒备势才是最安全的姿势。

另外，还要注意桩步的运用，而且不论在任何时刻，屈曲的前腿切不可受阻碍，同时全身的重量亦不可过于集中在前腿，应尽量集中在后腿。假如前腿承受太多重量时，切不可出击，应把前腿放松，将身体移至后腿再出击。根据李小龙的要求，桩步可分为低马步与高马步两种形式。

(1)低马步：低马步是准备搏击时最理想的桩步，因为任何时刻你均要保持平衡，而低马步最能站稳，特别是进行持械搏击时则更是如此。

(2)高马步，根据李小龙的运用，高马步亦可分为变换马步与屈膝马步两种。

①变换马步，即双脚分前后站立，前膝微屈，此式可使踏步迅速，有利身体在行动时保持平衡。此马步亦非站着不动，这是对敌时，看准敌人来势时而作出反应的桩步。

②屈膝马步，即向敌人出击时的马步，此时自己的身体一定要保持绝对平衡，才有时间去制敌。屈膝马步的大致形状是这样的：身躯微弯向前，一脚在前，一脚在后，使自己的身体如介于一个立体之中，重心则落在胸下，手部适当放松，以备随时应战。在实战中，马步虽不专用于自由搏击，但很多运动亦需要"马步"作开端。

2. 一定要松弛肌肉，这样舞动器械时才会灵活、自然、敏捷，并深具威胁力。

3. 用器械攻击过后，一定要迅速恢复戒备势或准备出击的姿势。换言之，无论何时，一定要以准备姿势为静止状态，这是使用器械的金科玉律。再者，在运用器械进行搏击时，更需

把握住时机，而且据李小龙说 强手与弱者相搏，弱者也可能因抓住了某一攻击时机而反败为胜，故胜强者。通常，运用器械进行打击的时机有如下几种：

(1)当对手移步上前准备攻击时，此时机对重击对手来说最为有效，当其移步上前时，其心理与生理上均无法半途改变自己的动作，而己方打击成功率大且能充分利用对手前冲力而给对手以双倍的致命打击。

(2)当对手虚招过大 暴露其未发之空门时，指对手旨在引诱我方上勾 但其无意暴露的空门更大，此时我方应将计就计的运用手中器械去重击其要害部位，如此当可收击敌不意之效。特别是当对手"旧力已发，新力未生"时，进行打击效果最佳。

(3)在真正攻击之前，尤其应以做姿势的第一招相应出虚招进行打击。对方此时可能为虚招所惑，而我方突然由虚转实，简单直接，节省了动作时间，当可跳过对手的知觉，以攻其不备，特别是对方动作处于将发未发的初始阶段，我方简捷的直线攻击最易打击成功。

第二节　李小龙的短棍技法

在截拳道中，人们谈得最多的是李小龙成功地创造的现代徒手搏击术——截拳道和出神入化的二节棍技法。而截拳道的另一个必不可少的组成部分——短棍技法则鲜为人知了。在李小龙拍摄的最后一部电影《死亡游戏》里，曾运用他那出神入化的短棍技术击败了黑社会请来的菲律宾短棍高手，于是短棍这种简单实用而又具有极大杀伤力的器械 也借这

部电影的传播，引起了人们极大的兴趣。

短棍，作为搏击中练武强身的器具，李小龙虽然比较系统地整理出了它的训练技法，然而由于当时的历史条件和环境所限，他一生都没有机会去认识中国武术的全貌，加上英年早逝，故一直未能把截拳道的短棍技法上升和发展到一个更新的高度，这不能不说是一个遗憾。这种长不过一米由硬木制成的短棍，很早就作为器械流行于我国和菲律宾等地，它的实用技法简单易学，人人皆可自学成功，故经常练习短棍对身体大有好处，既可促进力的平衡，增强臂力，控制距离，又能检验判断能力，培养坚韧自律的美德。当李小龙接触到短棍高手依各山度时，便喜欢上了这种菲律宾"魔杖"，之后遂邀请依若山度在《死亡游戏》中扮演一黑社会请来的杀手，并在影片中用短棍与自己展开激烈的搏斗。当时李小龙除了参考依若山度的短棍术外，自己还潜心研究，并结合截拳道的心法，整理出了一整套实战价值颇高的短棍训练技法。

李小龙把短棍的技术分为攻击、防守、反击三部分，并将它们有机地融为一体，其最大的攻防特点是动作主动，攻中带防，防中带攻，连消带打，从而循环不息。但在使用短棍进行攻击时，攻击者必须注意力集中，并明察攻击的最好时机，而且一旦抓住机会则马上采取果断迅速的打击行动，给对手以致命的打击。根据李小龙的要求，要想熟练地使用短棍进行搏击，首先要掌握一段时间的基本拉法练习，特别是徒手搏击法中的一些基本动作，待较为熟练地掌握了正确的动作后，再学习对搏技术，而且短棍的技法亦是从截拳道的戒备势开始，因为此姿势不仅灵活机动，而且简单实用。在实里，一个总的原则就是要始终保持侧身对敌，以减少被攻击面积和有利于自

身技术的发挥。

通过上文叙述，我们便已知道，截拳道的短棍之防守技术与反击技术是连在一起的。在李小龙的短棍技击法中，防守反击（指主动性的）是最能体现截拳道风格的。因为在搏击中李小龙还认为，在截拳道的对抗中鲜有贸然的直接攻击，也就是几乎所有的打击动作均是间接的。它们不是随着虚招佯攻之后，就是在对方的攻击失效或势气殆尽时才予以反击。所以李小龙在吸收了菲律宾短棍的技法特点的基础上，并结合他自己的精辟见解和特长而创立了精简实用的截拳道短棍搏斗技术，并在武坛中独树一帜。其最主要的打斗特点是择机避其锐势，并消截对手的攻击路线，然后实行猛烈反击，将其击溃。

在实战中，李小龙最常用的短棍搏击法有许多种，限于篇幅，仅介绍 4 例搏斗技法，但从中却可看出李小龙短棍技法的打法特点。

1　堵截防守接击头反攻

运用方法　由戒备势开始（图 843），李小龙在等待对手先做动作，当对手挥棍劈来时，由于向左右方闪躲的空间较小，故只能将右手握棍于头顶堵截对手的来棍攻击（图 844）。紧接着，李小龙抓住战机，以左手拨开来棍（图 845），同时将重心移向右脚，以制造攻击的势头，然后，李小龙将右手中的短棍重重砸向对手头部（图 846），将其击昏或击倒在地。而且攻击完后，应马上恢复戒备势，以随时准备再次防守和反击。

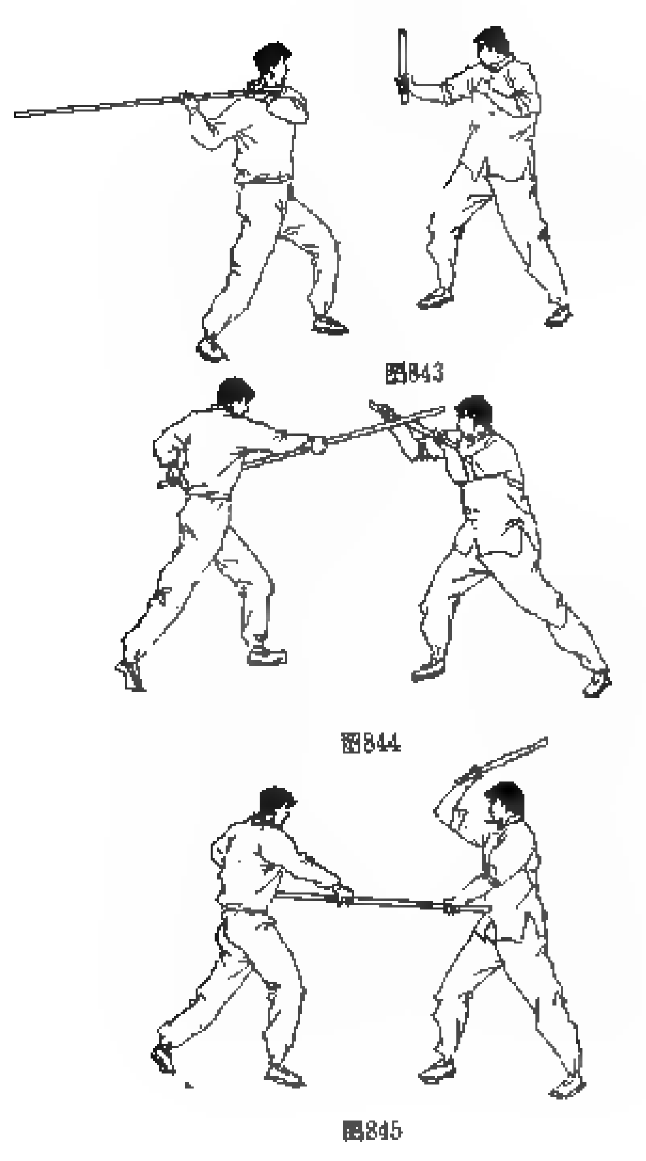


图843

图844

图845

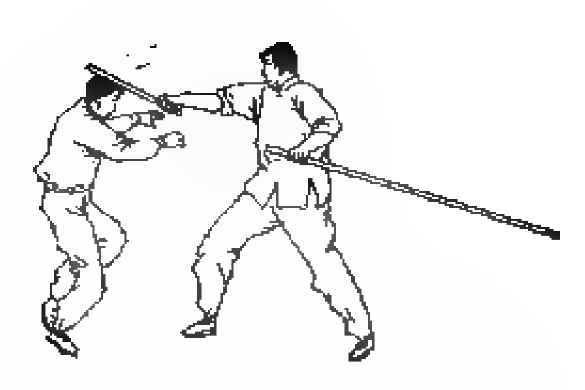


图846

动作要领 据李小龙的要求，在对手的短棍将要攻击到我方头顶时，我方应迅速转移身体重心，实行缩截防守。在这里，如李小龙防御过早，对手便能很快地实施第二次攻击。李小龙还说过，在搏击中，要把握住时机，因此在运用短棍进行防御反击时，将对手的攻击成功地防御后，敌人的攻击之势便尽，故应抓住时机立即予以猛烈反击。要知道时机是稍纵即逝的，如果没有把握住，就可能再也没有这样的机会了。但在这里，对付持长棍的攻击者，李小龙会占有一定优势，那就是对手不能事先把长棍藏起来，因此也就比持短棒的拳手会更多地预示出行动的趋向，所不利的因素是对手有较长的攻击距离，他可以从远处向你发出攻击，但你亦会占灵活的优势，因长棍在挥动时动作幅度较大，因此容易闪避，且由于棍的长度在短距离方面处于劣势，所以采取近战甚为重要。

2. [illegible]

运用方法：由戒备势开始（图847），李小龙在等待对手先做动作，以伺机反击，当对手果真挥棍横扫攻来时，李小龙可

速将短棍予以横挡防守，将其攻击消截于半途(图 848)；紧接着，李小龙可用左手下拨开来棍(图 849)，同时用右手将短棍横扫向敌头、面部致命要害处(图 850)，将其击昏或击倒在地。

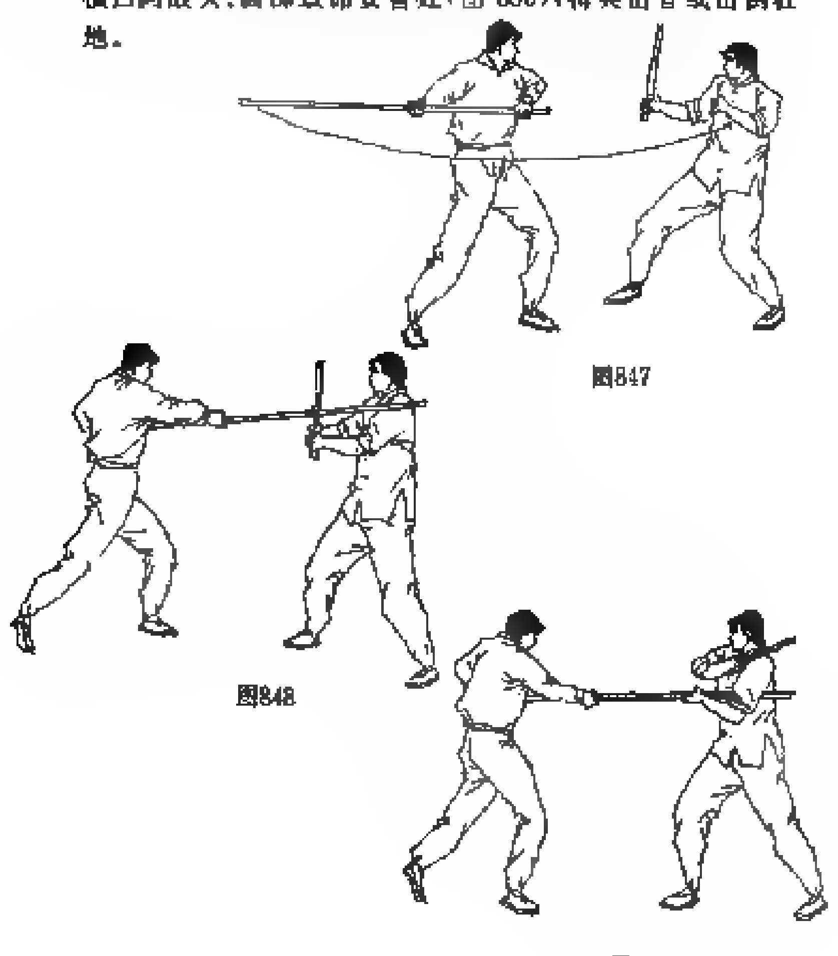


图847

图848

图849

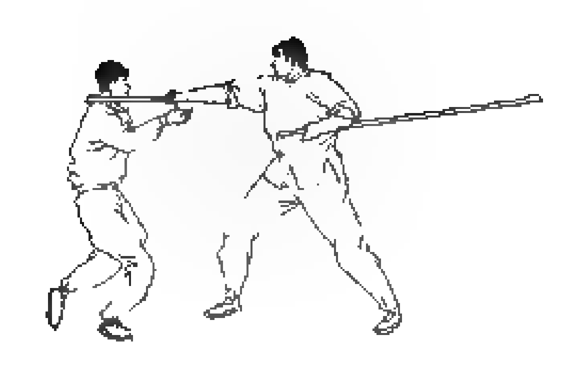


图850

动作要领：据李小龙所说，此技法之优点在于一挡开对手攻势，左手便向下拨开敌方来棍而不得使动作脱节；此时对手必须摆脱我方左手的控制才能发动连续攻击，而我方则是在堵截对手攻击的同时反击对手的，故所需时间肯定比对手短，也就是在敌第二次攻击还没有达到之前，我已重创对手。整套动作一定要连贯、敏捷、迅速、凶狠，从而不给对手以喘息、躲避和还击之机。在这里，李小龙还要求拳手对付一个持长器械的对手时，你一定要掌握好时间和适当地利用距离，因为小小的差错也会陷己于危；另外，如使攻击机会错过，你便会很难再策动攻势，所以对每个动作步骤都要加以悉心练习，并直至运用自如。

3. 横挡防守横扫腿反击

运用方法：由戒备势开始(图851)，李小龙在等待对手先做动作，以伺机进行猛烈反攻，当对手果真挥棍横扫攻来时，李小龙可速以双手持棍并予以横挡防守，将其攻击消解于半途(图852)；紧接着，李小龙用左手将来棍抽于腋下(图853)，同时将短棍挥起，猛力击向敌膝关节或髁关节(图854)，将其

击伤或击倒在地。

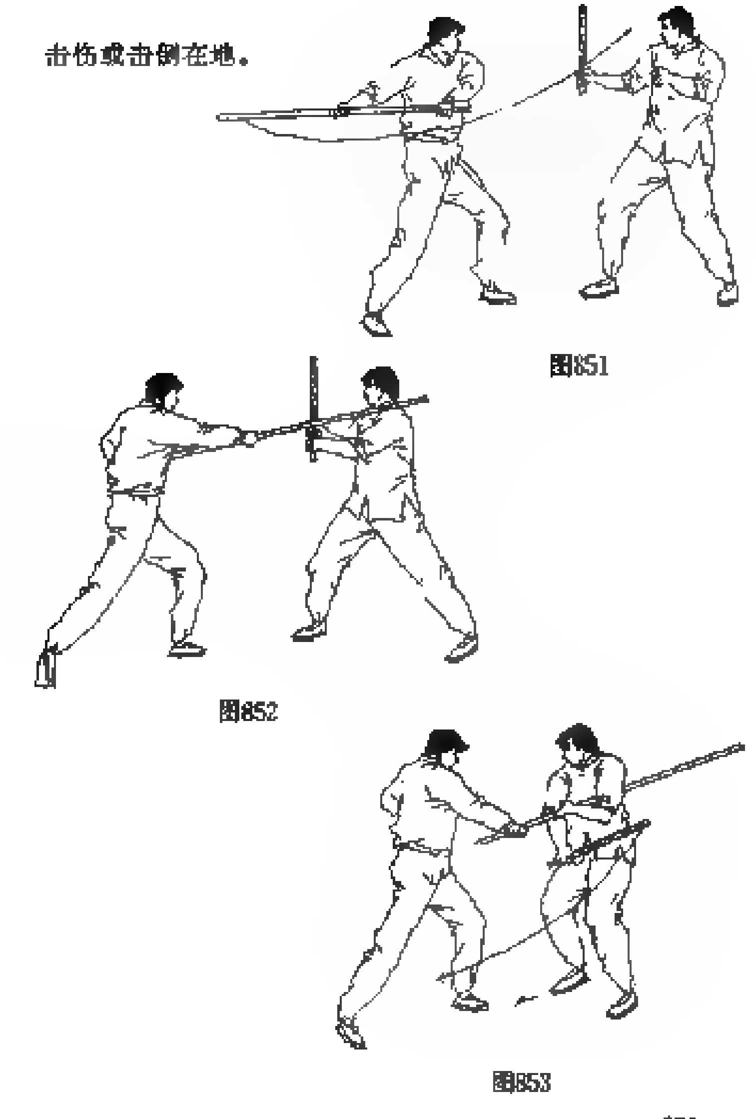
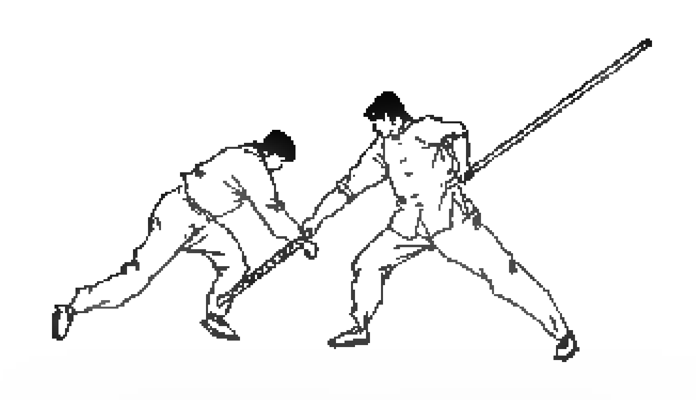


图851

图852

图853



动作要领 据李小龙所说，在通常情况下，攻击对手的腿部，特别是小腿部位，往往能够击敌以出其不意，并令其防不胜防而受重创，甚至可使对手因此而丧失行动能力。况且，此技法所攻击的正是对手的薄弱环节，所以如时机得当，可使敌不伤即残。在这里，李小龙在用左手拨开敌棍的同时，右手握棍应置于左肋，即以此来蓄势运劲，从而促成有力的一击。同时还要借助向右转体来顺势挥棍打击对手。因为在截拳道的对抗中，李小龙特别强调和重视腰的作用，也就是要求须以拧腰、转髋来强化攻击力。李小龙还要求拳手，对付凶猛的对手，如果稍不小心，就会危及你的生命。所以决不能手软，要尽量一招制敌，否则如对手有了再进攻的机会，你就很难防守了。即动作要迅速、凶猛、果断，不能使对手有回过神来重新组织进攻的机会。

4 格挡防守接肘击反攻

运用方法 由戒备势开始（图 855），李小龙在等待对手先

发起攻击，以伺机进行猛烈反攻，当对手果真挥棍横扫攻来时，李小龙可速以双手持棍并予以横挡防守，将其攻击消解于半途（图856）紧接着，李小龙可速将右肘猛力撞向对手心脏处或肋部（图857），将其击昏或击伤；如此击仍没能将对手击倒，可再在向左后方转身的同时用双手握棍，并用棍的一端猛力撞向敌心脏处（图858），将其击伤或击倒在地，从而彻底丧失抵抗力。

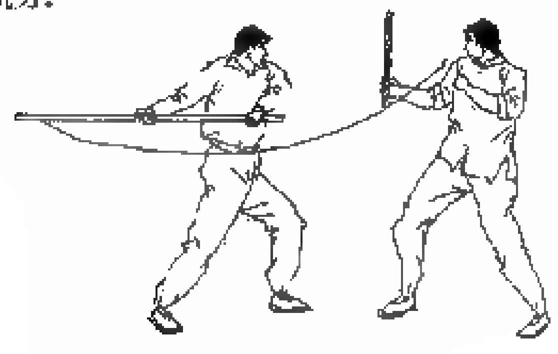


图855

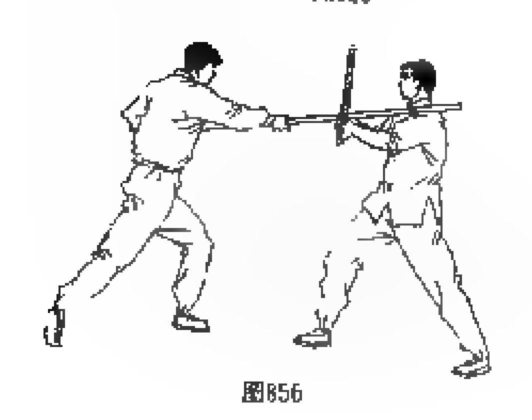


图856

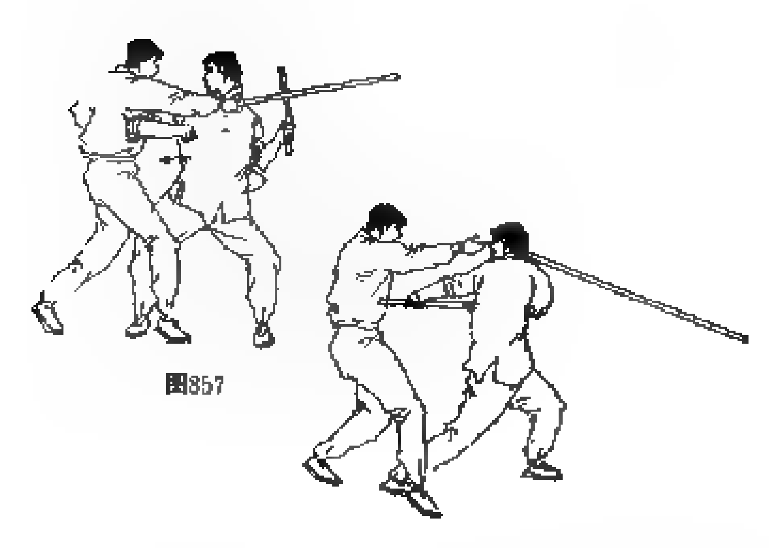


图857

图858

动作要领：据李小龙所说，在实战中运用本招法时，要细心地观察对手的攻击路线，并善于把握攻击机会，熟练自己动作的每个步骤，否则你很难再策动攻势，所以，一旦各种条件成熟，便要毫不留情的打击对手。因为对付　同样持有器械的对手，他也与你具备同样的条件，故小小的差错也会陷己于危。李小龙还认为无论作为进攻者或防御者都应使行动敏捷，而要达到这个目的，就必须经过长期严格的训练，从而使所有的招势都练得迅速有力，而且双手格挡要准确、及时、突然，阻击和进攻要连贯。同时在对付持棒歹徒时还要精确地把握时机才能应付自如和不被对手所伤。同时还要注意连环进攻的合理运用，如果一招内不能使对手停止进攻，那么就应连续发动攻击，直到他失去进攻能力，切不可等他回过神来重新进

度。而欲获此种心境状态，就必须多练习防御反击的方式并直至精熟和出神入化为止，且使自己充满高度的自信心。

第三节　李小龙的二节棍技法

“功夫之王”李小龙的三大技击术，除了截拳道和自卫术外，就是二节棍，这种看似“小玩意”的器械虽不锋利，但运用起来竟可以产生意想不到的勇猛威力，且打击、刺戳、格挡、绞夹和拳打脚踢尽可发挥。这是一种精简实用的奇门兵器，它短小精悍、强劲有力，熟悉后亦如两臂暴长，如虎添翼。

据李小龙所示，二节棍在不用时，可将二节叠在一起插在腰间，并在衣服的掩盖下，而从外表看不出来，可说是防身的绝佳器械。有时也可以将两节叠在一起拿着当短棍使用，亦可以拿着任何一端使用。其全长为72厘米，当然也可根据身高和臂长而增减尺寸。

李小龙在使用二节棍时，往往是如狂风扫落叶般的运行如飞，所向披靡，故为突破重围的最佳兵器。它不但可以攻击对手的上三路与中盘要害，而且对下三路的攻击也尤为厉害，凡被击中者无不疼痛难忍，终至倒地不起，并失去抵抗能力。此外，它还可以绞夺对方的器械。并由于其技法简单易学，故人人皆可自学成功。

“拳为武艺之源”，毫不例外，二节棍的技法和截拳道拳理是相互贯通的，也就是说，它和截拳道的关系也是相辅相成的。学习二节棍，如果有拳术根底，则成就更速。

李小龙

对于一个初学者来说，架式正确，招势才会有用。可是学习二节棍的人往往一招未完便急忙跳到第二招上。这样做实在是有害无益。一般情况下，挥出棍后都必须走回原来的位置。在练习速度时，也不能忽略动作的准确性。且你的手可一边挥动，双脚也应不停地变换步法。还请勿忘记，架式完美才能打出理想的招势，当你使用下一招时，必须保持全身的平衡，以免被对手利用。而且由于学习初期较难控制二节棍，且容易造成误伤，所以习者务必小心谨慎，循序渐进，切勿操之过急，并要注意握紧器械，以免脱手飞出伤人或撞碎物品。

李小龙的二节棍表演神乎其神，所有见过他表演的影评家和武学行家，均叹为观止。特别是李小龙在电影《精武门》中所表演的二节棍，足以证明其威力之大，它忽左忽右、忽上忽下，随心所欲，挥洒自如，无论劈、扫、弹、抽都飞腾翻跃，大有令对手防不胜防之感。据当时影评家说，光看李小龙表演的二节棍，便已够票值，但二节棍的主要作用还在于实用，且它的技法简单易学，而且当熟悉二节棍的基本动作后，习者可不妨象李小龙那样闭着眼或在暗室里练习，以便对圆形的动作及手的位置和时间估计取得切身的感觉。

在实战中，李小龙常用的二节棍技击法如下。

1. 格挡抽击

运用方法：由戒备势开始（图859），李小龙在等待对手先发起攻击，当对手挥匕首攻来时，李小龙先用二节棍的前端去猛击对手的手腕（图860），并将其匕首击落（图861），然后右手将二节棍中的一节松开，并抽向对手的头部（图862），将其击昏或击伤。

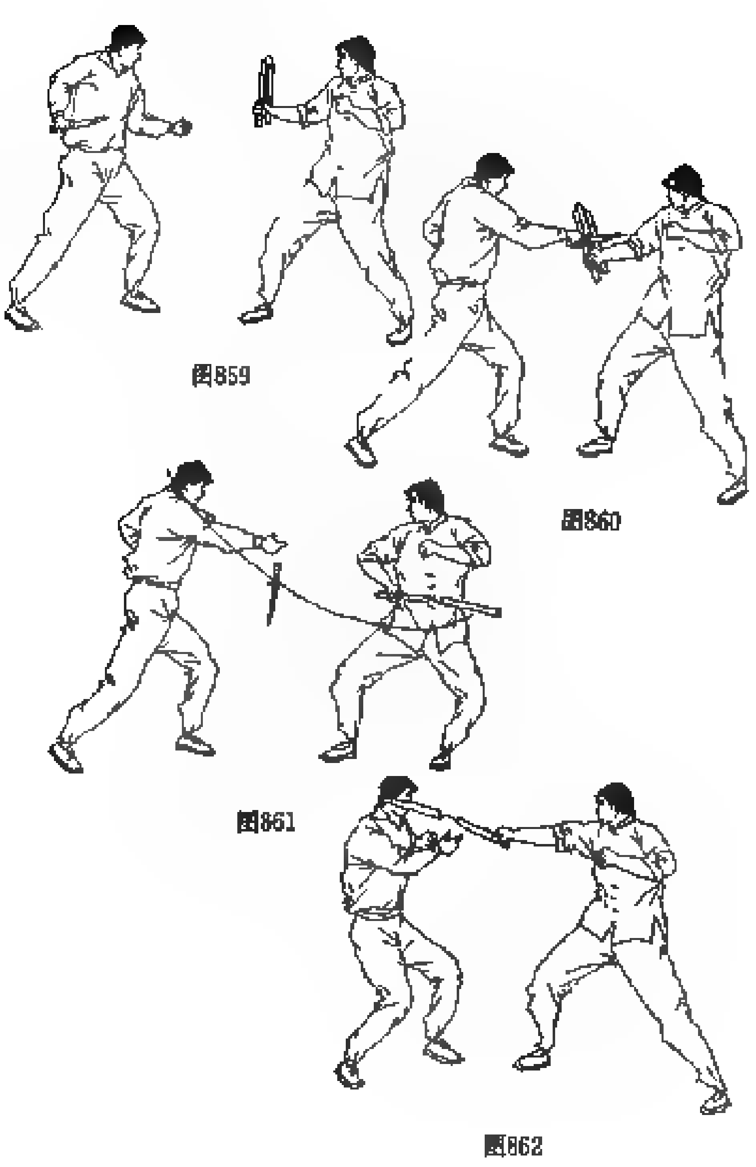


图859

图860

图861

图862

动作要领：击打手腕要及时，抽击头部要迅速、准确、连贯、有力，才可收制敌之效。在本招法中，还要准确判断时机和距离，切不可让对手有可乘之机，即出其不意，攻其不备，以求速战速决。而且整套动作要一气呵成，要尽力避免因疏漏而出现空当，反为敌所利用或给敌以喘息之机。但据李小龙所说抓住打击的时机也是反击得以成功的关键之一，也是有力打击的诀窍。但同时亦要对自己的能力有必胜的信心，否则即使能掌握正确的时机也很难成为一个真正的拳手。在搏斗中，还要学会耐心等待，不要击打那种打中对手也不会有多大效果的技法，以免浪费精力。而且在向对手发起猛烈攻击之前，就要先将对手逼至困境或进入圈套，当对手陷入困境后，你再发出足以致命的打击来。

2. **弹击**

运用方法 由戒备势开始，李小龙在等待对手先做动作，当对手持刀或空手冲来时(图 863)，李小龙速将夹在腋下的二节棍迅猛弹出，去直创对手的面部(图 864)，攻其以措手不及，并将其击昏或击倒在地。

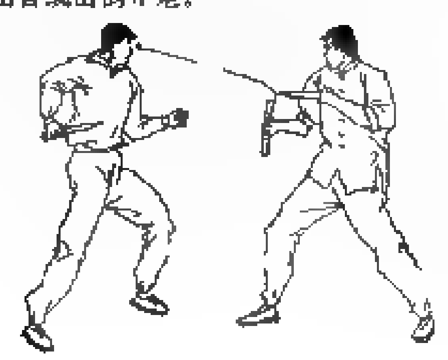


图863

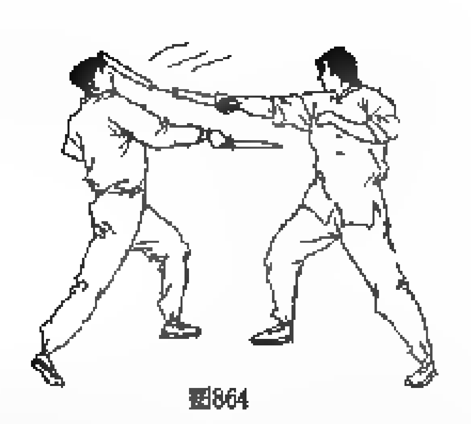


图864

动作要领：弹击要快、要准，要出其不意、攻其不备，如对手躲过我方之二节棍时，可再对准其中盘空当猛踹一脚，将其制服。而且只有弹击连贯、凶猛，才能制敌于瞬间。据李小龙所说，本招法在你第一次运用时可能是没有力量的，但是如经常地进行练习，这种技法可具有很强的力量和很高的实用价值，故深受李小龙的青睐。

3. 扫击

运用方法 当对手持刀或空手冲来时（图865），李小龙可将置于臂后的二节棍快速横扫向对手的头部（图866、图867），将其击昏或击倒在地（图868）。

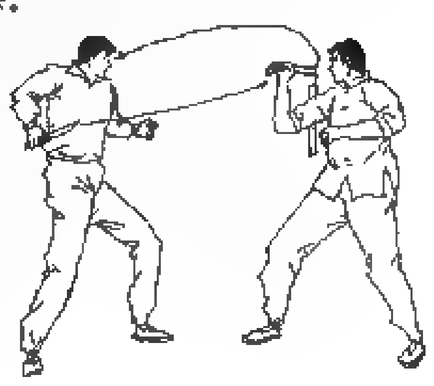


图865

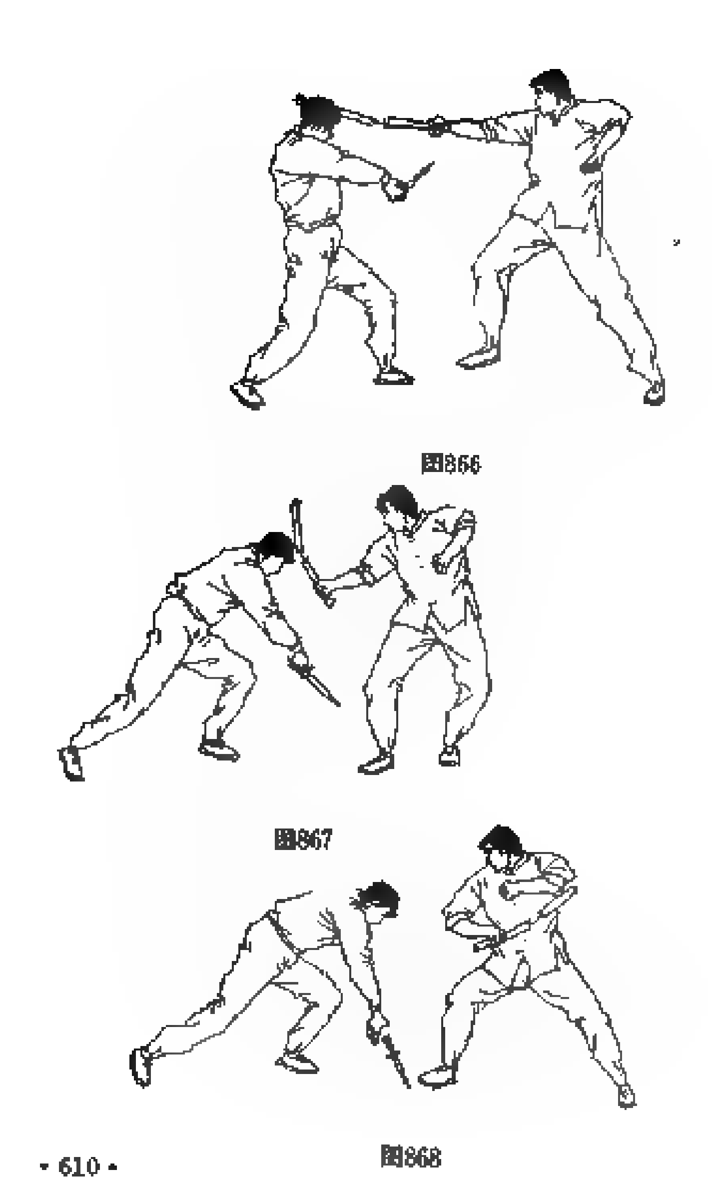


图866

图867

图868

动作要领：攻击时，要将左手迅速松开，且使二节棍出其不意的打击对手。身、步亦要协调有力，当然亦可配合叫喊声去攻击对手。而且据李小龙所说，运用此招法时须有不畏强暴的勇敢精神，即在精神和气势上要先压倒对手。否则，这套技法即使练得再熟练，也是无济于事的。另外，为了迷惑对手，还要不断地变换自己的步幅，且以娴熟的步法尽可能地逼近对手进行致命反击，但须动作协调、快速、准确、及时，才可收制敌之效。一个优秀的拳手常可由各个不同的角度进行攻击，并能保持良好的平衡。此技法在攻击时无须做任何准备动作，它只是拳心朝下，运用二节棍迅速打击对手的头部即可，因此可谓技法简捷、实用、凶狠。

4. **弹击拳打**

运用方法 当对手持刀或空手冲来时(图 869)，李小龙可将置于臂后的二节棍迅速弹出，去攻击对手的面部要害(图 870)，攻其以措手不及。然后，李小龙可再将右手反背拳连续攻向对手头部(图 871)，将其击伤或击倒在地(图 872)。

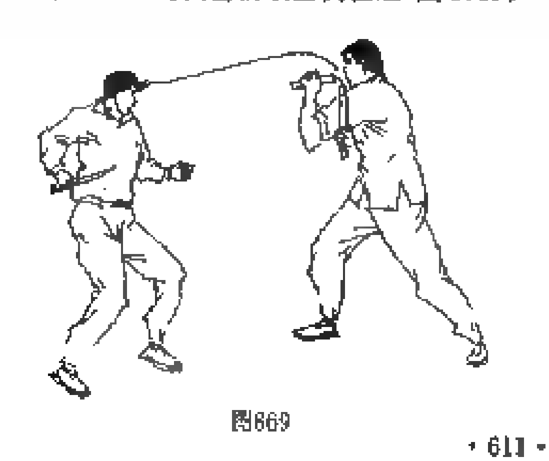


图669

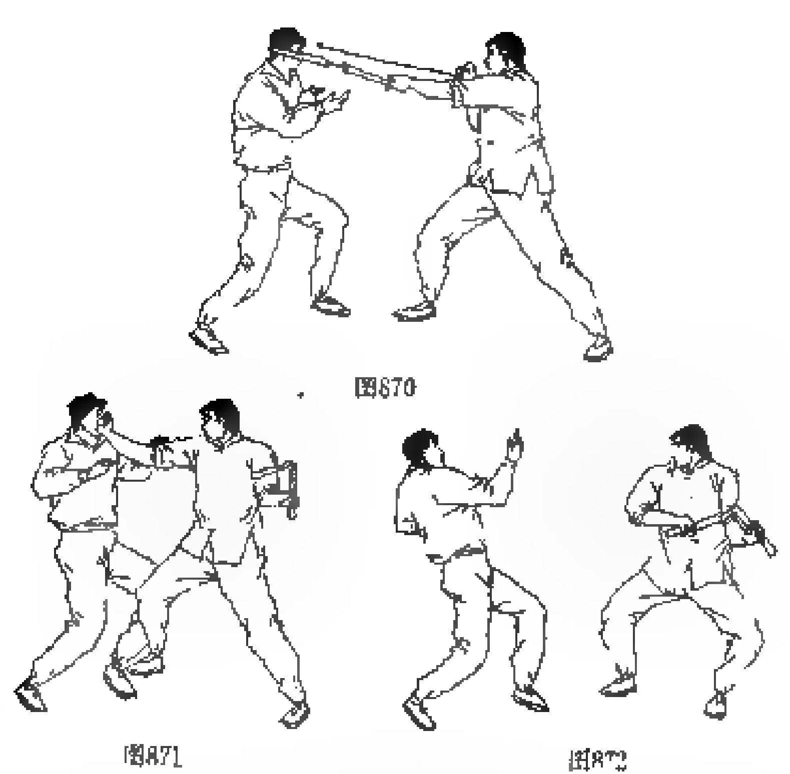


图870

图871　　图872

动作要领 据李小龙解释，二节棍的技击动作亦与匕首相仿，但是威力却要比匕首要强得多。因为它可长、可短、可抽、可弹、可扫，亦可混合不同的技击动作，以便一招接着一招，迅捷而又圆滑地变化万千，使对手防不胜防，而绝非匕首的单纯的刺、削动作；而且右拳攻击亦要连贯、准确、有力，以便促成致命的攻击。本招法对于那些不采取防御措施，而一味前冲的对手将是最好的打击手段，因为对手的头部正好暴露出来。而

且有时你必须调整身体的角度，以便及时发现对手的破绽并乘机反击对手。

5. 扫击旋踢

运用方法：当对手持刀或空手冲来时（图 873），李小龙可将置于背后的二节棍快速挥起，并去重击对手的头部要害（图 874），然后，李小龙可抓住战机，并再抬起左脚（图 875），用一记迅猛的旋踢腿将对手击昏或击倒在地（图 876）。

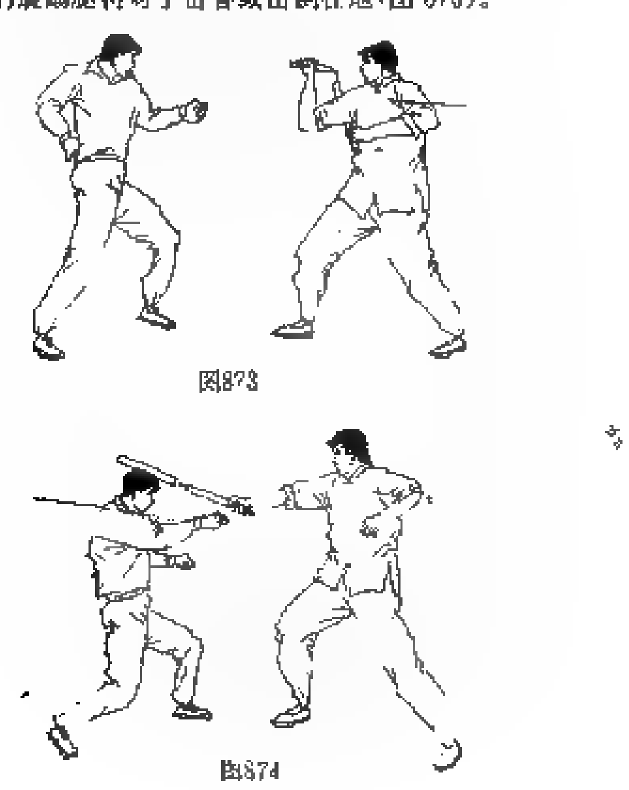


图873

图874

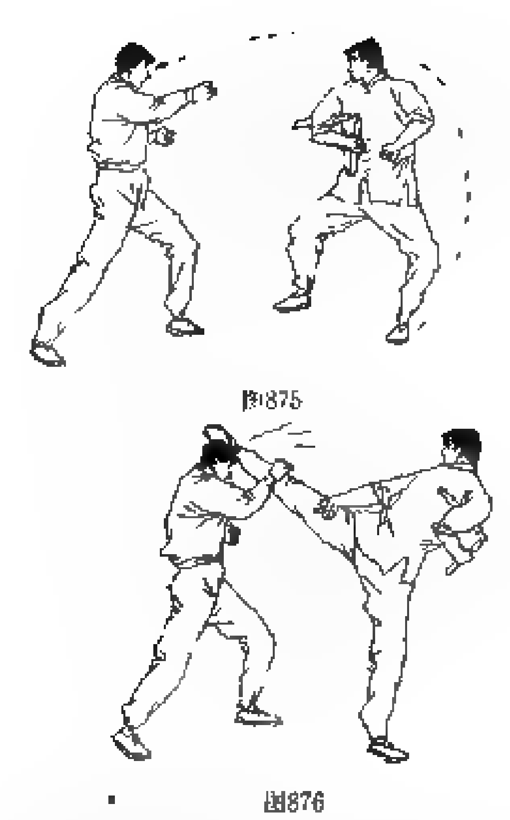


图875

图876

动作要领：抽击头部要迅速、果断、猛烈，旋踢腿攻击要连贯、平稳、准确、有力，才可有效地重创对手。在此，李小龙将二节棍置于背后的目的是为了便于隐蔽，并能出其不意的打击对手。据李小龙所说，由于这一招法借助了身体与步法前冲的惯性，因此使攻击的力量大为增强。而且在攻击时，你还必须研究对手以避其所长，攻其所短；如果对手擅长躲闪，那么你就应在攻击前就采用紧逼、或欺骗来打乱其躲闪的方法与动

作节奏，换言之，打击的方法应视对手的破绽与防御形式而定，或者在攻击时首先估计到对手可能做出的反应。这样，且在时机来临时，便可重创对手。

[illegible]

运用方法 当对手持棍攻来时(图 877)，李小龙可运用二节棍予以格挡(图 878)，同时将右手中的一节向下缠绞敌棍端(图 879)，然后可再抬起右脚，并用一记侧踹腿去重创对手的中盘空当(图 880)，将其踢伤或踢倒在地。

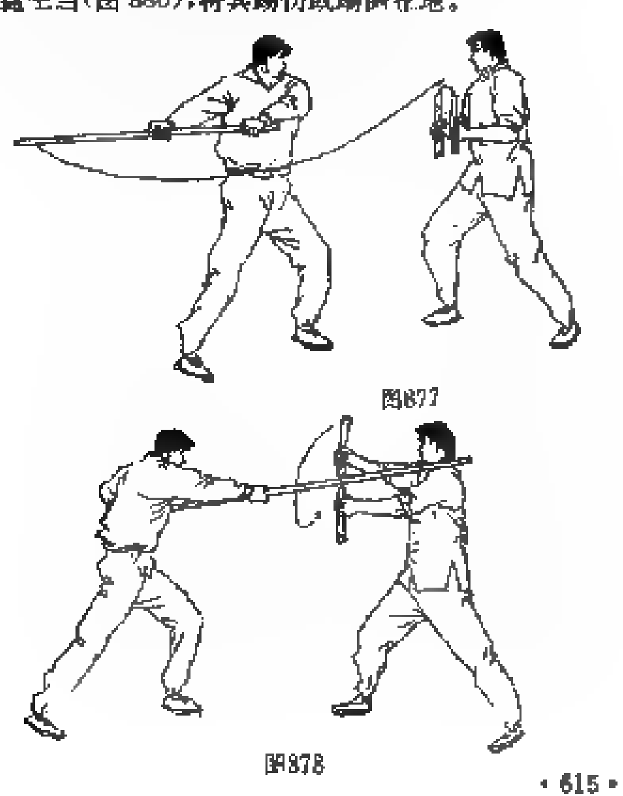


图877

图878

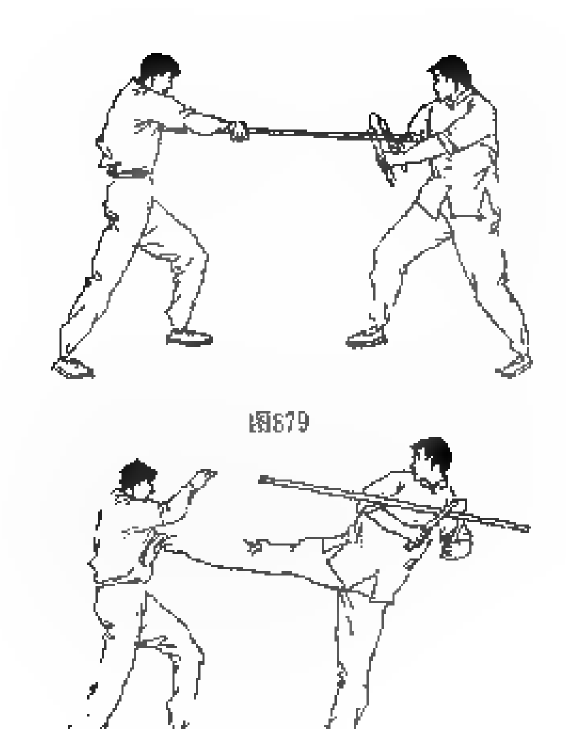


图879

图880

动作要领 格挡要快，要用巧力；缠绞敌棍要及时，以防其抽回；侧踹攻击要连贯、有力而不失时机。据李小龙所说，侧踹腿攻击时的攻击力，是由踢击之前猛然呼气发力并扭腰展髋所产生的，而且此技法需要天天练习，直到掌握了其中的诀窍，即在攻击时能毫不犹豫地形成一个平稳、快速、强劲、准确而连贯的整体动作。在实战中运用本招法时，要充分借助腰腿

部大肌群作高速扭转的力量去打击对手，从而一招制敌。

7. 闪避绞颈

运用方法 当对手攻来时(图881)，李小龙可速向其左后方进步闪避(图882)，同时抬起左脚并猛力踹向其膝关节(图883)，并将其踢跪在地；然后可速用二节棍绞夹其颈部(图884)，将其制服。

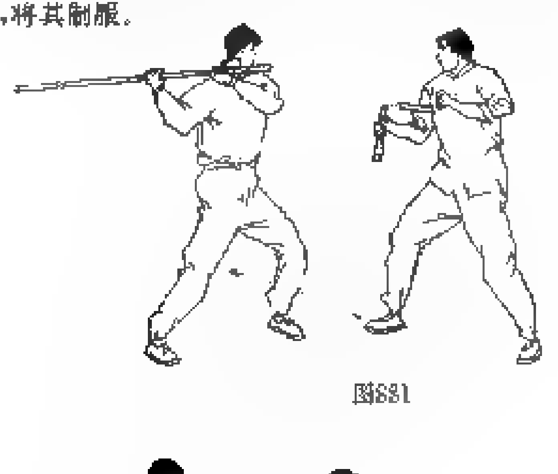


图881

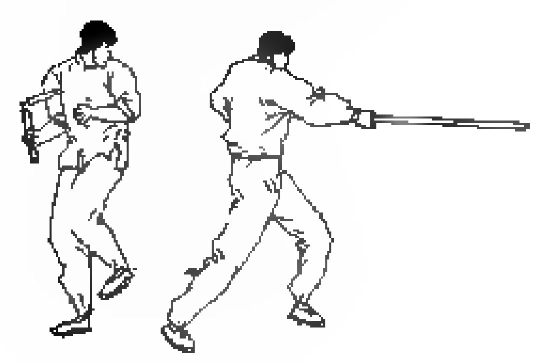


图882

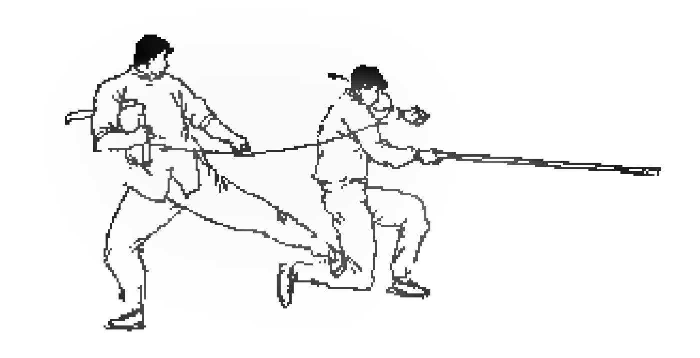


图883



图884

动作要领 进步闪避要快，闪避的幅度要恰到好处，左脚攻击要连贯、准确、有力，绞夹颈部要凶猛。

第四节　持械搏击的注意事项

据李小龙说，截拳道的器械搏击法另有两点与其他门派同类器械不同：持棍时左手至右手之间的距离甚窄，这是因为

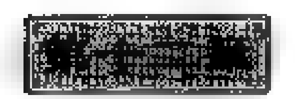
如两人同持相同长度的棍时，握位窄的那个人便等于持了一支较长的棍在手了。此外，在使棍时棍尖所震出的"棍圈"愈小愈好。所谓"棍圈"，就是棍尖在震动时所形成的一个圆弧形的影像。一般的门派均认为所划出的棍圈愈大愈能显示出使棍者的功夫和劲力，而截拳道则相反。其道理在于本门以"中线直入，一点取胜"为中心点，也就是"圈子愈小则所行的时间必愈短"，"所行时间愈短则当然愈紧密"。而且，"圈子或者说动作的幅度愈大则愈可能给敌人在自己的圈子内突入的可能性就愈大"。截拳道甚至连"圈子"都不要；"因为点便是最小的圈子"，亦只有"点"才没有内圈(即圈子以内中空的地方)。故能比最小的圈子还要小的便只要一点了。所以说，圈愈大则愈易被对手在我内圈而入，而圈愈小则愈易由对手内圈之中"一点直入"，一举而攻破对手的防线。此为李小龙武坛生涯不传之秘，更是经验之谈。

据李小龙说，虽然在表演或在电影中我们可以看到各式各样的离奇怪兵器或五花八门的招势，但在实际搏斗时真正可使用出来杀伤对方的攻势是有限的，其它绝大部分的所谓"招势"根本在双方拼命搏杀时可以说绝对派不上用场。因此，短棍技术和二节棍技法虽然只有极简单的几节攻守动作，但却已尽数归纳了如何应付各种兵器的特性以及其来自上、中、下路攻击的可能性。故此只要能熟练地掌握上述有数的几种攻势或器械，即可无须顾虑任何手持兵器的敌人了。

在截拳道拳术及器械运用中的法度，均是凭着本身感觉以"随敌之变而变"、"以无招胜有招"的崭新观念为原则。故拳术中有"实战对抗法"，棍术中有"搏击法"，这就是要拳手循着这种观念练习一种"活的攻守方法"，以应付任何情况之下的

攻击动作。但是对器械而言，在练习时就须佩带防护服，理由是棍乃利器，假如需要动用棍以作对敌的话，即是说双方已到了拼命的阶段，在此情况下，不是你死便是我亡，故棍法一出即须取命，已再无变化可言。否则只要有半秒钟的差迟，送命者往往已非对手而是自己。故截拳道中的器械运用之法门，均是抓住战机，以快打慢，以攻为守。而且如能将几招棍法用以应付任何环境之攻势并锻炼至极端纯熟，使之变成"习惯性反应"的境界，因此只要对手手中器械一晃，我方早已于电光石火之间抢先出击，一招即了，如此方为搏击之最高法门。

据李小龙说，截拳道的器械之搏击法虽只有几种攻守之法，但每招各有不同攻效，以及应付各种不同器械的招势。这是因由拳法的运用而产生的缘故，故与拳法中的招势大同小异，并且更近拳艺之要旨而又比拳艺之法更狠。另外，练习截拳道之器械最注重身形与马步的配合，因为李小龙多运用此法对付对手的长器械，故有许多换步之法，此是与拳术略有迥异是之处。特别是在每种器械的最后几个动作中，均是截道器械搏击法中最精彩的部分。



截拳道实战技术的教学与训练

李小龙说过:"欲解截拳道——个人必须舍弃一切思想、形式与派别,甚而尤需抛却何者不是截拳道之理想。"因此,自由客观无束缚,是深入探求截拳道的思想基础。但一段时间来,国内一些截拳道所谓的宣传者的宣传方法、不仅对截拳道的传播、介绍、发展无所助益,反而更加深了爱好者对截拳道功夫的误解。他们在对截拳道的宣传过程中,喜欢致力于介绍某招某势或某种打法为截拳道,从而在无意之中为截拳道固定了一种形式。其实,他们介绍的所谓截拳道,无非是从李小龙电影表演的武术动作中摘取的片断或者将李小龙常用的一些腿法、拳法技术作一些简单的组合而已,截拳道不是形式的具体化,无所谓是与不是可言。所以,他们宣传的截拳道只能说是与截拳道武术实用观相符的有限代表技巧,只是李小龙本人在截拳道武学指导下创造有适于其自身的外在表达手段,而根本不能代表全部。

李小龙在教学时,最敬重古代大教育家孔子那流传千古的因材施教教学法,他在实践中采取的正是这种适于充分发

挥个体智慧和潜质的方法。因为他认为："我们每个人的体质和思想都不同，所以，我们每个人都应该学习适宜自己的正确拳法，而且我所说的正确拳法，意思是某人所适宜的最有效的技术。而我们只要找出他的专长，便可改进这些技术。"实践证明，李小龙的这种训练方法是与个性相适应，且符合人们认识客观事物的规律的。而且在训练中，还需善于发现问题，因为提出问题和解决问题是拳手得以不断进步和发现、发展自我的关键所在。就这样，截拳道尊重每个习者的自我特性和区别，并根据各人不同特点和区别做出合乎本人情况的分析和指导，而且在帮助每个习武者突出自己的特质、优点和尽展其所长的同时，应使每个习者朝向自己成功的方向无所限制的迈进。这实质上正是李小龙提倡的"绝非强调整体之某一面的发展"，而是"整体的发展以及整体之每一面才是"的武术整体训练目标的体现。

截拳道的教学与训练方法的具体内容有：截拳道的教学方法、截拳道教学的不同阶段与任务、截拳道的技战术训练、截拳道的身体素质训练、截拳道素质训练的注意事项等。

第一节　截拳道的教学方法

在截拳道中，当李小龙对一组初学者进行技击训练时，均要求自己应当明确指导原则和安全规定以及进行武术教学的方法等。而对一组初学者进行早期阶段训练，指导原则之一就是要尽可能地排除人为所造成的伤害事故、而决不能在训练馆内或擂台上滥用那些有损对方的不符规则要求的技术。而且根据学员的体重、接受能力、技术水平和年龄进行训练是很

有必要的，因为它有助于教学任务的完成。

在进行武术技击知识与技术教学的过程中，教练员还要处理好集体教学与区别对待两者的关系，要根据不同的情况，恰如其分地运用幽默、和蔼、刺激等各种语言进行技术教学。同时，作为 个教练员还要多用鼓励和赞扬的教学方法去激发拳手的求知欲望，决不可凭借批评的方式强制拳手学习，这样才算合乎李小龙教学的基本要求。另外，做为 位教练员还应该有制定有效的计划和监督管理年幼的和年长的拳手进行训练的能力，教练员还应该把自己更多的武术技术和战术知识传授给自己的队员。同时教练还应注意拳手的晋升和成长。特别是要由初级水平逐步达到世界先进水平。

截拳道的教学方法有 准备与整理活动、讲解与练习、示范及安全因素等。

(一)准备与整理活动

在截拳道中，准备与整理活动是李小龙在每次拳击教学课中都不能忽略、不能轻视的两个部分，但各部分的任务与内容是相同的。

1 准备部分

其任务是在较短的时间内，尽快把学生组织起来，集中注意力，明确教学与训练课的内容要求，激发和调动他们学习的积极性，使他们振奋精神，精力充沛而又活泼地开始该堂课的学习和训练，从生理上和心理上作好上课的准备，为学习基本教材作好充分准备。截拳道训练的准备活动的内容，除了简明扼要地说明该次课的内容与要求，并检查护齿、护裆、拳击手套以及辅助训练器材外，还要进行一些集中注意力和激发学

生情绪的练习。也可结合专项技术要求，作一些运动量较小的游戏，以使各主要肌肉群、关节、韧带都得到充分的活动，特别要加强踝、腕等脆弱关节肌肉群的练习。同时选择的训练内容既要有针对性，同时又要注意动作的准确性，以便达到培养拳手具有正确姿势之目的。

据李小龙说，准备活动做得好坏，直接影响该次课主要任务的完成情况。它对增强拳手体质、尽快掌握技击知识、技术、技能以及防止伤害事故，都具有十分重要的意义。因此，作为一名技击教练，要重视和加强该部分的教学，绝不能认为只是活动一下身体而放松或忽视这一部分的练习。

2. 整理活动

其任务是有计划、有组织地结束拳击或技击术教学和训练活动，使拳手从生理上、心理上逐渐地恢复到相对安静状态，整理活动的内容可根据该次课的性质选择一些逐步降低运动负荷的练习。如轻松自然运动和两人一组的放松按摩、淋浴或蒸汽浴等。

在截拳道的实际教学中，也应重视这方面的练习，不能忽视它，更不能因故挤掉它。否则，将会造成疲劳积累、肌肉僵硬、活动失调等不良后果，以至严重影响训练课的效果和质量。这不能不引起拳手及教练员们的注意。

（二）讲解与练习

在截拳道或任何一门技击术中，拳手学习打斗技能在很大程度上要受到教练对拳击技术明晰的解释和引人入胜的示范动作的影响。下面几点可能会对截拳道教学者解释其技术有一定的帮助作用。但在此之前须先了解李小龙在生前列出

的几点关于讲解教学时需要考虑的问题。

1 讲解时的注意问题

(1)教材要适宜:在截拳道教学中,教练要选择和调整教材,使之适合于拳手的实际水平,并抓住教材的难点和关键处进行讲解。

(2)讲解要清晰 在实践中,就某些教练员而言,在讲解时通常讲得太快,使人难以听明白,这是不可取的;而应该放慢讲解的速度,言简意明,让拳手听清、听懂所讲的每一句话。

2. 讲解的方法

(1)首先,李小龙要求教练员要列出提纲和进行备课。这样教练员就能默记在心,上课时可逐条讲解,并使表达有条不紊。

(2)要求教练员讲解时要精。由于拳手初学时心情很迫切,而恨不得一开始就进入学习技术阶段,故对教练冗长的讲解不感兴趣,所以作为一个教练员在讲解时应语言简洁、明快,切忌罗嗦。要始终贯彻精讲多练的原则,这才是李小龙教学的正确途径。

(3)教练员要善于将理论与实践相结合:在教学中,教练员应清楚地知道要将技击原理包含于他要教的任何技术中,他必须按照先后顺序,本着由易到难、由简到繁,循序渐进的原则,简明扼要地选择几个理论观点,并随着截拳道技击技术的深入加以贯彻。而且,李小龙曾说过:"如果教练的训练目的是明确的,并且拳手都很信赖他们的教练,那么,这些拳手的学习将会取得很大的进步。

(4)教练员在教学中还要本着适应性的原则,在截拳道的教学与训练中,如果一组或个别学生不能理解教练所解释的

理论，而教练员仍重复赘述时，那么学生将会逐渐产生逆反心理。这时教练或许要在地板上或黑板上利用图片加以说明(这是李小龙所惯用的)。教练员必须承担这一责任，那就是如果他的队员仍不理解他所讲授的要点时，他必须及时调整他所讲的内容或方法，直到拳手全部清楚明了为止。

(5)教练员必须在学生精力最旺盛、注意力最集中、兴奋性最适宜的情况下传授新的技击技术。因为，此时虽有一些与之无关的信息是很有兴趣的，但拳手亦不会因此而分散注意力，并影响训练效果。

(6)教练员一定不要把自己的所见所闻都信以为明，而全盘照搬，而应吸取其精华、剔除其糟粕，有选择地加以借鉴和介绍，以免贻误他人，而违背了李小龙的教学原理。

(7)教练员所采用的教学方法应该是切合实际而富有创造性的，而不应强制拳手去做什么，不去做什么，而要善于发现和培养每个拳手的个人特长，不能采用千篇一律的教学方法。另外，当拳手正在进行训练时，教练员还应该果断地让他停下来及时矫正他们在训练所出现的共性错误。

(三)示范与训练

李小龙曾对记者说过："一次正确而形象的示范，对进行简明扼要的口头描述起着非常重要的辅助作用。而且教练的准确示范动作可使拳手通过直观的感性认识来获得动作的概貌。另外还可提高拳手的学习兴趣，激发他们自觉积极地进行训练和学习。因此，示范动作正确与否直接影响着训练效果的好坏。"所以，李小龙为了能使拳手较清楚地观察示范的动作，并突出示范的目的，取得更好的训练效果，而列出了教练员在

示范中应注意的以下几点注意事项，供读者参考、借鉴和运用（但不是照搬）。

1. 合理选择示范位置

在截拳道的教学中，一般来说，教练员的位置可选择在横队的等边三角形的顶点上，如果学生人数较多时可站成二、四排横队，但此时应让前一、二排学员坐下或蹲下，以便使后面的学员能清楚地看到教练的正确示范。或者让前一排学员向前走几步然后再向后转过身来，教练员则站在中间的空地位置上进行示范，亦可让学员坐或站成一个圆圈形，教练则站在中心位置进行示范。总之，李小龙选择位置的原则是，让所有学生都能看清教练的示范动作，同时教练也要能随时观察到每个学生的练习情况，此亦是截拳道教学的基本原理之一。

2. 教练员正确运用示范面

在实践中，示范面的运用包括镜面示范、背面示范、侧面示范等。在截拳道教学中最好采用镜面示范，但并非绝对，就一般而论，凡是身体侧向进行的动作，可作镜面或背面示范，凡是身体正向行进的动作，可作侧面示范。而且为了让学生看清楚动作各部位的要领，虽是同一动作，亦可采用几种不同的示范面。

3. 教练员要将讲解与示范有机结合

因为在截拳道中，讲解与示范并非孤立的、彼此分割的，而是有联系的、彼此相互结合的。同时，还要根据不同的需要，有时可先讲解后示范，有时则可先示范后讲解，有时还可边讲解边示范。总之，要视拳手技术水平和动作的难易程度来决定采用什么样的形式。一般而言，李小龙在教初学者时多采用直观的示范形式，而对水平较高的拳手，讲解则是主要的，这

点，读者应清楚。

以上介绍的是李小龙对基本技术的教学方法，接下来的便是截拳道复杂技术的教学方法。据李小龙说，要辨识复杂或者高深动作的要领，就要用正常的速度重复示范几次，教练员应该在特别重要和难以学习的地方，重点采用慢速示范，然后再用正常速度进行示范，并配合制作一些图片供教学参考使用(李小龙的绘图能力是众所周知的)。现将李小龙对高深、复杂技术的教学方法介绍如下：

(1)在教学中，教练要尽可能准确而又优秀地做好进攻、防守或组合性打击的示范动作，因为准确的示范是拳手学习技击技术的基础，它还能使拳手对此产生较深的感性认识。如果教练认为一些技术的要领很难看清，那么将这些动作抽出来进行慢速示范(象电影中的慢镜头)一样，是非常必要的，但在进行慢速模仿练习之后，必须按正确的要求和正常速度进行示范练习，以形成正确的动作定型。

(2)在教学中如果要为一组学员进行攻防示范，李小龙多选择一名学员配合进行，也就是要建立一种正确的感性认识，而且教练往往要对同一动作进行几次示范。

(3)在训练中让拳手做示范动作时，应尽量挑选动作标准的拳手，这能给新手们一种良好的心理影响，反之会动摇拳手信心，并有损对截拳道功夫的信赖。

另外，利用电影、录像和挂图等视觉教具进行示范将有助于拳手对动作的理解、仿效，还可让拳手面对镜子进行练习，这样能及时发现自己的缺点并加以改正，使动作完成的更加协调、准确，给人一种美的艺术感觉和享受，这正是李小龙的教学目的之所在。此外，让拳手进行重复练习亦是改进技术的

最好方法，因为只有系统地进行技术训练，才能尽快掌握技术并养成正确的习惯，并建立运动动力定型，提高拳手在实战中运用技术和随机应变的能力。在这里，李小龙还告诫大家，技术教学只有在拳手的身体素质能够适应的情况下方能进行。在技击运动中，身体素质的训练必须经常地进行，其原则是运动量应持续增加，而且应遵循加大——适应——再加大——再适应程序。因为很多较难的技术要素都要求拳手对其身体有极好的控制能力。

（四）教学与训练的安全因素

在进行截拳道教学与训练期间，参加学习或训练人数的多少，要视训练场、馆的大小而定。总的原则是，全体学生在学练过程中，必须能自由运动而不影响他人，避免因互撞而引起意外事故的发生，如果在长 20 米、宽 12 米长的训练馆内进行教学或训练，参训学员以 16—20 人为宜。在每次训练课开始之前，李小龙都要对学员的手套进行检查，看是否有往拳套内填塞东西或其它违反规则的现象。在戴上拳套之前拳手必须把拳套上长出的系带牢固地压放在拳套系绳下，避免任何形式的飞带损伤对方的眼睛。

在进行截拳道所有技术的练习过程中，教练员要严格管理和控制，谨防伤害事故的发生。除非教练员已向拳手传授过基本的打斗技术与技能，否则绝不允许拳手进行“自由式”的对打。即所有的技击实践课都必须在学员双方具备一定的实践经验和能力的前提下进行。李小龙还要求教练员必须根据具体情况严格控制并决定是否中止拳手的训练，在进行实战教学时，教练员还要严格遵守教学程序，以防伤害事故的发

生，而且按照李小龙对学员的技术水平进行分组实践练习也是比较明智的教学方式，因为李小龙这样做可避免拳手因技术上的悬殊而造成的伤害事故。同时，这样做既便于管理，又便于区别对待，同时也因技术水平相当而消除学员的畏惧情绪，提高教学与训练效果。

第二节 截拳道教学的不同阶段的任务

对拳手进行严格训练的目的是，在特定的时间内使之达到最高水平。要想取得好的表演或比赛成绩，就要制定一个完整而系统的训练计划，以便使拳手的技术、技巧及心理素质均得以平衡协调的发展。据李小龙所说，系统的计划就是有目的、有步骤、有任务、有措施地加以科学而又合理地安排，使训练量逐渐增加，使拳手的身体素质和运动技能在一段时间内达到最高点。况且每个拳手都有其自己的特点，因此对每个拳手应有不同的管理方式，李小龙亦要求每个教练员应有自己的一套训练方法。因此，在技术上、训练形式上、着重点上及个人训练计划上都应有所变动，同时也包括运动场馆的更换及训练器材的更新的。

实际上，制定计划是相当复杂的。而想要有效地制定计划，教练员必须有丰富的专业知识和经验，必须制定出能在各方面反映出自己知识的计划，充分发挥拳手的潜力和速度，合理地使用训练器材和设备。据李小龙解释，教练员可采用几种类型的训练计划：如二年训练计划、全年训练计划、短期训练计划（包括为临近的比赛而组织的月和周训练计划）及课时训练计划，即最短期计划或称课时计划。李小龙的原则是，教练

开始制定计划时，通常应先订出长期训练的目标，就是在一段时期训练结束后要达到什么成绩，例如要着眼于"世界搏击大赛"的冠军或国内的全国散手比赛金牌等。

在四年或二年计划中，教练应订好每年的工作和训练目标，然后准备制定本年计划。因为在截拳道的训练中，年计划是多年训练计划中非常重要的部分，这样的计划是拳手得到最大提高的先决条件，而且年计划应按时间分成几段时间或再短些的时期，即短期训练计划。这种计划的组织和内容的决定对训练的质量起着很大的作用。因此教练员必须认真地构思短期训练计划，一个月或一周的训练计划及课时计划都应有所不同，还可据训练的时间、气候、环境及训练目标等有关条件，合理安排不同的运动量和强度，并使用不同的训练方法。

下面将李小龙有关对截拳道教学的不同阶段与任务的内容介绍如下，它们是：训练计划的阶段划分、训练计划的内容，现分别介绍如下。

(一)截拳道训练计划的阶段划分

1 总纲

在教学与训练中，不管拳手的经验和水平如何，教练员必须认真制定训练计划。在这里，有经验的拳手可以和教练一起制定一年的训练目标，并列出计划，这样拳手对计划是否完善才有发言权，教练也能准确地了解他们的训练情况。

2 训练计划的条件

(1)多年训练计划必须和目前计划相结合，长期计划的目标要靠包括由年计划分成的月和周计划以及课时计划的训练

来实现。因此现在和将来的连续是有保证的，这种连续性也反映到不断取得的成绩指数和测试水平上。

(2)教练员需确定和强调训练的主要内容，并强调训练的每一个因素，在比赛和测试期间，教练员还必须指出拳手的进步，并拿已达到的水平和这个期间的计划所应达到的目标作对比。对存在的弱点，李小龙则通过调整训练计划并在以后的训练课中加以克服。

(3)训练计划应有节奏性。即李小龙要求在每个训练期的开始，应该说明在哪段期间或在结束时应该达到的目标和测试水平。切不可急于求成，以免有损于健康。例如在年训练计划中，李小龙就划分三个主要阶段，即准备阶段、竞赛阶段和过渡阶段。准备阶段和竞赛阶段二者各有特定的目标，这些目标是根据年计划总目标制定出来的。而且训练时间的延续主要取决于增加训练质量和改进竞技状态。同样这些内容安排要依据身体的适应情况，及拳手对特定的训练和比赛的心理调节和技能的发挥而定。

①准备阶段，在截拳道的训练中，准备阶段对全年的训练是极其重要的，因为一般的身体、技术、战术和比赛时的心理准备都在这段时间发生。经过这个阶段，特别是在开始时，高质量的训练是为身体充分适应特定的训练打好基础的。而且准备阶段可持续2—3个月，但具体应根据使用的年计划而定。

②竞赛阶段，这个阶段总的目标是，身体和心理准备的继续提高，技术的完善与巩固，战略战术的发展、完善，理论适应的提高，比赛经验的增加等。而且竞赛阶段根据实际情况又可分为赛前阶段、主要比赛阶段和赛后阶段三个部分。赛前阶段

主要目的是参加模拟赛或表演赛，对此教练员可以评定对手对所有训练因素的准备情况，在主要比赛中为了大幅度提高拳手的实战能力，教练应该在这个阶段尽可能早地改变不适应拳手个人特点的训练计划。而在主要比赛阶段是挖掘拳手最大的潜力，从而在主要比赛中较容易地取得优秀的比赛成绩。在这个阶段，由于拳手身体已经适应，故必须强调动作速度，李小龙在此多采用间歇训练法，同时还让拳手要注意饮食。在减量阶段，据李小龙解释，这个阶段之后将有一个重要比赛，这段时间是针对最近的比赛而定的，用以提高拳手全部身体机能的能力。而且这种能力的提高是通过急剧地降低训练量和训练强度来实现，故在赛前拳手可得到休息，以便补充能量，让机体重新振作起来。

③过渡阶段，拳手在经过长期的准备，艰苦的训练和紧张的比赛之后，拳手们的决心和意志受到了磨炼，但体力和心理上仍感到疲惫，虽然肌肉疲劳可在几天内消失，但中枢神经系统的疲劳要很长时间才能恢复。这个阶段的主要目的是进行心理调整与放松及生物性更新，并保持一种适宜的总体准备状态。过渡阶段持续3—4个星期，有时可更长些，但在正常情况下不得超过6周，这段时间也可用来分析过去的计划，并制定下年的年计划。对此，李小龙提倡教练和拳手都应做这种分析，开展积极的批评。使每个参加者都应吸取过去的教训，以免将来重犯。

（二）截拳道训练计划的内容

李小龙强调教练员在进行截拳道技术教学时要考虑到拳手的年龄、健康状况以及其它拳手的接受能力、训练条件等因

素。而且很多经验丰富的截拳道教练员在进行技术教学时，都严格遵循下述顺序扎扎实实地进行，因为这是迈向截拳道殿堂的基础，没有它，就根本谈不上学习和掌握高难技术。在截拳道中，技击术的学习有一个由生到熟、由熟到巧的过程中。并大致分三个阶段进行训练

1. 打好基础阶段

在实战中，要学好技击术，首先要练好基础素质，即通过各种训练手段，来提高练习截拳道技击术所需要的基本力量、速度、灵巧、协调和柔韧。为截拳道技击术的攻防学习打下基础。在这里，首先应学习截拳道的基本动作，例如步法、拳法、身法、肘法、腿法、膝法等，掌握动作的要领，提高单个动作的实效性，并借助辅助器材提高击打和承受力量，了解一般的战术原则，明确要害部位的基本防护，为学习组合招法准备条件，通过以上基本动作的规格训练后，可进一步提高学习截拳道功夫所需要的专项素质，并培养拳手的意志品质和必须的心理素质。

2 提高技艺阶段

李小龙要求拳手在这个阶段要较全面地学习实战技法，并从实践上、理论上掌握各种单招组合的规律，而且还需探究其速度、距离、着力点的特点，以提高实战招法进攻、防守的准确性和合理性，进一步完善技击动作的规格，初步形成自已特有的战术意识。另外，李小龙还要求拳手要根据本人的特点，有目的选择辅助练习，进一步提高截拳道对抗所需的专项素质，并发展有关方面的力量和抗阻力能力。在提高阶段要把集体练习和个别练习紧密结合 单人练习与规定条件的实践练习要交叉进行，有针对性地培养处理突发事件的能力，以促进

拳手的积极思维，提高技战术水平。

3. 发挥特长阶段

在截拳道的训练中，该阶段是攻防技能提高的重要时期。拳手通过前两个阶段的训练后，教练要根据拳手的技艺、思想、身高、体重、素质等各方面的情况，确立每人发展的方向，并形成各自不同的特长。在这里，特长就是绝招，李小龙要求每个拳手都要具备1—2种这样的技能，正如他自己的"勾漏手"与"李三脚"那样。

在教学中，独特的技法是教练对拳手长期有意识培养和训练的结果。所以，作为一个教练员要善于发现、总结、有目的地引导和完善其特长，也就是发展拳手们自己的绝招，但绝招要与实践紧密结合，并及时发现问题，进行妥善指导，提醒包括战术在内的主要问题，并研究意外现象的补救措施，鼓励拳手大胆实施预定的策略，使每次实践都紧紧为独特技能或绝招的形成服务。

以上三个阶段不是截然分开的，它们既有联系又有区别。对此，可根据实际情况，有的放矢，使拳手的技术的学习，稳步地进入到高一级的格斗水平。这个阶段是拳手由普通准备阶段向高深竞技阶段的过渡，所以训练更加专项化，而且战略战术的改进和完善是这个阶段的主要目的。

（三）截拳道实战训练的组织形式

在技击运动中，拳手意志品质的好坏，对于是否能夺取比赛的胜利有着重大的影响。故需培养拳手顽强拼搏和吃苦耐劳的精神，对此，李小龙要求教练员应制定出一整套的训练计划，并正确运用有关的训练方法，因为没有一个项目象搏击运

动那样，要求把对方击倒在地才算取胜。所以，教练员认识和掌握适宜于拳手发展的、行之有效的各种因素并加以贯彻是十分重要的。而且要评价一名教练员的素质如何，既要看他所训练的拳手在重大对抗比赛中夺取冠军的次数，同时还要看他是否具有制定科学训练计划并有效实施的能力。

截拳道实战训练的组织形式有：集体训练法、分组训练法、个别训练法、自我训练法等。现分别介绍如下。

1. 截拳道集体训练法

在教学中，集体训练法是李小龙让习者在教练指挥下，集体进行学习和训练的形式。这种方法多运用于初学者或新动作的学习阶段，而且据李小龙说，运用集体训练还便于维持纪律，讲解示范和节省时间，当然也可有目的的控制运动量的大小和适当纠正共性偏差，但教练讲解要简明，示范要正确，指挥，示范位置要恰当，口令表达要清楚准确。以充分调动拳手的主观能动性，使之养成自我严格要求的良好习惯。但截拳道基本技术的集体训练是比较乏味的，故教练在教学中要从训练的内容、方法、手段的不断更新、训练要求的不断深化、形象生动的语言启发、测验比赛 了解学习收获等方面创造情绪体验的情景，造成竞争向上的局面，提高学生的学习兴趣。

李小龙对集体训练的技术要求是，要由低到高，由简单到复杂。在强度密度的安排上，也要有节奏，既能达到练习并提高技艺的目的，也能培养必要的意志品质。

2. 截拳道的个别训练

在截拳道的教学中，李小龙要求教练员必须正确评价每一个拳手，并且制定出相应的训练计划，使其足以能适宜于每一个拳手，同时还要重视对年轻拳手的训练，并不得拘泥于相

间的训练方法，要根据拳手的个人特点灵活施教。也就是说，个别训练是李小龙对一个进行专门辅导或陪练的形式。个别训练能根据习者的实际区别对待，以便及时纠正个别性问题。这对提高动作的技术规格，培养正确的判断能力、个人擅长及对抗能力等都具有重要的作用。其具体方法是，教练要给拳手创造一定的条件，让对方经过反复的条件刺激，以习惯于某种特定情况的出招时间、方位、速度、力点、应变动作及某些必备的要素。个别训练还要根据拳手的实际与教学的重点和训练的不同阶段及个体的差异，在强度、密度、总负荷上科学地实事求是进行组织安排。但教练员不应忘记拳手的最佳竞技状态只能保持很短的一段时间。因此任何想保持并延长拳手的最佳竞技状态的愿望只会使拳手更加疲惫，故当拳手疲惫不堪时，教练应该减小训练强度，并尽可能地给予彻底的休息或改变一下训练环境。

3. 截拳道的分组训练

在截拳道中，李小龙根据不同的任务和要求，把受训拳手分成若干小组进行技术消化、巩固、吸收和提高。分组训练是集体训练的调节和深化。在这里，分组训练可以发挥骨干力量的带头作用，并树立互帮互教，互相监督的良好学风；这样教练可集中精力区别对待和纠正个别拳手的动作细节。不过分组练习在布置任务时要具体、恰当，提出要求要明确，而且从练习次数到动作的重点都要交待清楚。另外，教练还可随时集中讲解某些动作的技术关键，纠正存在的普遍问题，或进行典型的示范、表演，以刺激拳手的训练欲望。

4. 截拳道的自我训练

在截拳道的教学中，自我训练是指拳手在课内或课外自

我进行练习。因为李小龙认为自觉积极地进行技击技艺的自我钻研，有助于发展拳手独立思考和创造性，并培养自我实现的能力。但在进行自我训练时，须排除任何条件干扰，而且内容的选择、运动量的大小、时间的长短等均可由自己控制。进行自我训练还能使拳手集中精力思考动作的各环节要素，为改进动作创造有利条件，特别是进行对镜练习，可直接的刺激感觉器官，促进思维活动的加强。所以说，有效地进行自我训练对掌握动作的协调性、打击的时机、步法的灵活性具有良好的效果。

李小龙要求拳手进行自我训练时，要始终想象到各种对手，从而使动作尽量合乎实践的要求。而且训练内容和目标也要做到心中有数，并从整体上要与教练的训练意图相吻合，以免走弯路，每次训练都要达到预期的目的，用以培养优良的心理素质。

第三节　截拳道实战技术的训练方法

在截拳道的基础训练阶段，技术要素的教学应依据拳手的实际需要进行。李小龙要求拳手对这些要素要经过较长时间的重复练习，并最终达到熟练掌握，而且拳手对训练方法掌握得越自如，越能较好地反映出其特点，亦越能有效地运用不同要素发起进攻或进行防守。

截拳道的实战技术训练方法有：加难训练法、实战模拟训练法、实战对抗练习方法、思维训练方法（也叫意识训练法）等。

(一)截拳道的加难训练法

所谓加难训练法，就是让拳手逐渐增加技术难度，逐步提高运动负荷的训练方法。加难训练方法对提高技艺，培养实战所需要的体力、耐力及心理品质等，均具有重要意义。在李小龙生前的训练计划表中列出了两种加难训练方法，他们是从技术上增加难度的训练方法和从训练强度或负荷上增加难度的方法。

1 从技术上的加难训练法

例如练习直拳时，先要求路线正确，再要求速度、力量、准确性等，等达到规格要求后，继可在特定信号刺激下完成直拳的规格练习，即创造出在实战中的种种发拳条件，以求使直拳出击达到自动化的状态。

2 从训练强度上增加负荷

据李小龙解释，增加截拳道训练负荷的难度要以强度为主，并适当结合量的变化进行。例如，可从数量、组别、时间上有节奏地递增，如单招技法从 20 次、30 次、50 次……逐渐递增或逐渐增加时间，或者从动作强度上递增，如力量由小到大再到全力，速度由慢到快再到最快，攻击部位由低到高等。另外，还可与有关素质练习相结合，来增加负荷强度。也可从负荷和各种附加条件上增加难度，如负沙袋、铅瓦、护具等进行练习，以求在抗阻能力训练中增加重量和硬度。当然，亦可在灵敏性练习中增加障碍物和附加条件等等。在这里，柔韧性的惯例训练是每次训练课中必不可少的一部分，拳手和教练员都不能对此忽视，以免在增加负荷的过程中损伤肢体而影响以后的训练。

(二)截拳道的实战模拟训练法

在截拳道的教学与训练中，模拟训练法是指李小龙根据截拳道实战技术的需要，创造的与实战的环境、条件等诸因素相近似训练方法。其目的是使拳手在技术、素质、心理等各方面得到强化训练，以适应真正的实战搏击练习。据李小龙解释，模拟训练的方法很多，但最常用的一般有模拟对手的训练、模拟环境的训练及模拟条件的实战等形式。

1 截拳道的模拟对手训练法

在实战中，拳手应战应变能力的好坏，是决定胜负的重要因素之一。而且所要模拟对抗的对手，按战术观念和个性特征可分为进攻型和防守型；按身体差异可分为高个、矮个；按技术特点可分为擅长用腿，擅长用拳等。模拟对手一定要全面，并且要紧密结合即将对垒的对手的特长，做到有的放矢。例如，李小龙要求教练在模拟进攻型的对手时，就要"先发制人"和"主动抢打"，让拳手采用相应的打法进行应变还击，并养成借力发力、避其锋芒、击其要害的实战能力；也可模仿擅长用连环腿法进攻的对手，以训练拳手闪躲的防守能力。总之，教练要模拟不同对手，以培养拳手对不同对象的实战能力。而且拳手也要有不同的特点，运用这些拳手与同一队员进行陪练或者实战，使拳手从训练中获得各种实战经验，以便应付各种突发的情况。

2 截拳道的模拟环境训练法

在截拳道的教学与训练中，任何实战经验都是在特定的环境里多次重复实践的结果。而李小龙采用的模拟环境训练法，能使拳手获得各方面的经验，并促进各种心理障碍的排

除，使身心适宜实战搏击的要求。在实践中，李小龙常用的模拟环境的训练方法有：

(1 李小龙在每次训练课的后半部，总是根据训练内容的要求，进行各种规定条件的假设性比赛，并按竞赛要求进场、退场、宣布比赛结果，同时观察拳手技术发挥的情况和情绪反应，及时总结分析，并指出成功或不足之处。当然也可在室内、室外、地板、土地，早晨、上午、下午、晚上等环境下进行训练，以锻炼拳手的不同实战感觉，并能适应各种特定情况下的比赛。

(2)李小龙还提倡组织阶段性的比赛，并要求组织起观众，或请当地武术名家到场指导，使比赛或表演有一定的气氛，即有意给拳手一定的压力，并多次进行，用来克服拳手怯场和身体不适的感觉，但同时还锻炼了拳手的实战意识，从而使拳手能在将来的比赛中发挥正常，运用自如。当然，也可突然改变对手，让拳手在特殊情况下能独立考虑并运用应急措施。

(3)在实战性的训练对抗或表演中，李小龙还经常故意错判得分或有意识的偏向于某一拳手，以造成另一拳手心理上的障碍，锻炼其自我克服不利情绪的能力，从而在将来的搏斗中能稳操胜券。

[illegible]截拳道的模拟条件训练法

在截拳道的教学与训练中，所谓模拟条件训练法就是指李小龙模拟实战对抗中可能出现的各种情况所进行的训练。如一人对抗二人的训练，一人对抗三人的训练等，或与不同对象、场地、时间的对抗等。

(三)截拳道实战对抗训练法

在截拳道中，实战对抗练习是李小龙在实战教学中，用以全面检查和提高拳手战术运用能力，并获得临场比赛经验的有效方法之一。在实战中，李小龙常用的对抗练习方法有 规定条件的对抗训练、实战训练与自由实战等。

1 截拳道规定条件的对抗训练

所谓规定条件的对抗训练，就是李小龙根据各阶段训练任务的需要，限制对抗的条件，并锻炼在特定的环境下的实战能力。其具体方法有：限制进攻或防守动作的实战对抗，规定拳手主动和被动的实战对抗；限制进攻次数的实战对抗，及限制打击力量大小的实战对抗与限制击打部位的实战对抗等。

据李小龙解释，由于规定条件的对抗训练的侧重面不同，故在遵守必要的竞赛规则的基础上，可附加一些新的规定，并逐渐加大难度，以达到预期的目的。例如，在实战训练初期，拳手由于对技击实战的运动规律、特点还没有切身体会，一般会出现怕挨打的现象。对于这种情况，教练一方面要进行心理锻炼，另一方面则采用规定条件的对抗训练进行引导，消除他们的顾虑。若双方都敢于出招拼杀，为防止受伤，可规定以轻击为主，或不许连击等。

在进行条件实战时，李小龙还要求所运用的条件应根据拳手的年龄、能力、技术水平和经验而定。并由于条件实战对抗训练、实战训练和自由实战三者间互相联系，所以一旦从练习到比赛情况的转变成为现实时，必须限制运动范围，这样如果被击可易于定位并立即得到反馈。规定条件的对抗训练，还要在教练的指挥和监督下进行，而且对违反规定条件的要给

常提醒；如属于技术运用上的特点和问题，可以暂停，并集体或个体进行讲解示范，给予纠正。而且每一次规定条件的对抗训练，都要进行总结，并肯定优点，提出问题，指出以后努力的方向。

2. 截拳道的实战搏击训练

所谓实战搏击训练，就是不附加任何条件的真打实摔练习，而且训练时要配备不同的对手进行，每局对抗要安排一种打法类型的对手，以适应不同对手的打法，训练拳手合理支配体力和灵活运用战术的能力，截拳道的实战技术训练，可参考当今国际搏击赛的规则进行，也可根据情况附加一些新的要求，并且每一次实战对抗都要安排"裁判"或场外指导，使训练始终在安全的保障下进行，在完全按照"规则"实战时，还要求拳手服从裁决，听从指挥和教练的指导，注意战斗作风及品质的培养，即在全面提高拳手攻防实战能力的同时，也培养刻苦耐劳、勇敢顽强、谦虚谨慎等优秀品质。

截拳道实战对抗训练的目的在于鼓励拳手积极思维、深思熟虑、机智地去挫败对手。就拳手自身而言，每一个拳手成长的过程中都有其独特的打法。而且从训练的时间上看实战搏击训练所占的时间居多，他和自由实战的时间比例至少是4∶1，就是说在5次训练课程中，就有4次是规定条件的实战训练或实战搏击训练。但这个比例应是随着比赛的临近而改变。另外，实战搏击训练和正式比赛之间与在武馆准备和最后结果之间有着密切的联系。故在实战搏击训练中教练要尽量让其拳手模拟正式比赛的情景。在这里，实战技术、距离的运用、时间的判断、战术和感性的发展等都应包括在内。但这并不是说教练应把实战训练看作是比赛，而是应从对拳手教育

的观点出发，把其作为技术学习的一部分。但不管怎样，一个人模拟比赛水平的练习是决不会相同的。正式比赛的心理压力会给拳手造成不同的影响。

3. 截拳道的自由实战训练

"自由实战"近似于比赛情况，甚至有时会比比赛更加激烈，这亦是一种正在探讨中的模拟实战训练方法。由于它不强加条件，故拳手对所出现的情况可以随机应变。而且尽管拳手在条件实战和实战搏击训练中能相当漂亮地示范并说明其作用，但在变化的情况下就不一定能运用自如，并随时抓住有利战机。

自由实战训练可以提高拳手何时和怎样运用新技术的感知能力。至于失去的战机和在试用新技术时的暗示错误，则要靠提高拳手的分析能力和培养随机应变的能力来解决，同时李小龙还要求教练要进行有意识的持久的监督管理。在自由实战练习中，教练要尽可能少的打断正常的实战训练，但也不能眼看着拳手的错误而错过纠正机会。在这里有必要补充说明的是，要发扬拳手的才能，对此教练不能把自己对战术和技术解释强加给自己的拳手，而应鼓励拳手创新。在训练中，教练员要鼓励拳手运用各种技法攻击敌人。所以，自由实战可以称之为艰苦的训练，但无论多么艰苦，该项练习也绝无法与真正比赛的残酷性相比。

（四）截拳道的思维训练法

在实战中，一个有"必胜信念"的拳手，在打斗中自会显得很自信和轻松，他常会感到自己在驾驭着局势。必胜信念在截拳道的教学与训练中又叫念动训练，是拳手对攻防格斗技能

在思想中进行意念或实战意识训练的方法，所以念动训练又被李小龙称之为思维训练。据李小龙解释，思维训练的方法很多，从生理和心理角度看，凡是以痕迹或意识的形式保留在拳手脑中的任何动作及经验，只要有一定的诱因，就能在脑子里重现 而这种诱因的内容和形式就是截拳道技击术思维训练方法的基础。在实战训练中，李小龙所常用的思维训练方法有

1 借鉴形象训练

借助于电影、录像片、传记及生活中的实践经验，或某些熟悉的场面，启发和诱导拳手的积极思维活动。而且模仿是思维活动的再现，故在截拳道技击术教学和训练中要有意识的根据对象的经历，文化修养和应变能力的高低，抓住生活实践的经验和所熟悉的人物、性格、技艺、语言等给予经常性有目的对比引导，使拳手脑中有形象、有标准，并直接或间接地影响和带动技术动作的习练效果。

在教学中，李小龙还经常借助于讲解、示范、图片、关键的语言提示，来强化拳手对实战技术的各环节的思维表象，促进拳手积极思考和分析的能力。如李彦云："出腿似箭、猛如钢鞭"，就对截拳道腿法的攻击、运用作了生动的描述；"乘其进而击之，或随其退而击之，旧力略过、新力未生之前而击之"就是对进攻的时机作了概括，如此等等，均加深了拳手对动作实质的理解。另外，教练的口令指挥也能促进拳手思维活动的积极性，即在训练紧张高潮的关键处，甚至走到拳手身旁边叫喊边提示。李小龙常用的这种对神经系统的强化刺激，对在疲劳情况下仍在保持动作的正确性是很重要的。

2. 假设性训练

在训练或实战中，教练员均可要拳手先身临其境 根据对手的情况进行假想中的实战练习。而且每次练习前，拳手可先闭目思考，也可来回走动，使即将练习的动作一一在脑海中出现。这样，在实战中，对动作的要领、时间空间的准确性、力量的估量、攻击和防守部位的实效性就能更精确完善的掌握。另外，在截拳道实战技术训练中还可运用典型示范、正误对比，来使外部的视听觉刺激变为合理的肌肉运动。而且拳手思想中对某一技术的精细分析，能促进拳手更快地学习和掌握其攻防技术动作的实质。

据李小龙说，截拳道的思维训练实际上是对拳手的一种心理训练。因为李小龙要求教练要讲明作用和意义，并传授各种练习方法，及时总结拳手的自身体验，养成在攻防搏斗的学习和训练中运用这种训练方法的习惯。

第四节　截拳道对初级与高级拳手的训练

在截拳道的教学与训练中，李小龙所采用的训练基本上可以分为初级训练和高级训练。在这时，初级训练即对初学者的训练，高级训练即对有一定功底的拳手所进行的训练。

(一)对初级拳手的训练

本节的目的是帮助初学者制定训练计划，明确为训练年轻拳手应尽的义务等。对初学者进行截拳道训练，从每一次训练课算起，至少要持续3个月时间。因为这对技术的发展和进行专项训练是很重要的，是一个必不可少的训练阶段。而且对

初学技击的拳手来说，最好的教练应是亲自指导他们进行训练的人。在截拳道中，初级训练包括可供拳手接受的搏击动作和一般身体素质训练两方面的内容。

在拳手的初级训练中，由于他们经过了一般技术的学习准备，故拳手可以选择或改变技术要素以适应于自己的特点。而且作为一名经验丰富的拳手，他甚至可以改变自己的打法风格。在截拳道的教学训练课中，有准备的拳手还可以选择或利用适当的技术进行优化组合。但是一名没有任何技术的基础和理论基础的拳手通常只是照搬不适合于他的动作，如果教练在训练课中不能改变其僵化的动作模式，那么他在比赛中将处于被动地位。在截拳道的初级训练过程中，李小龙还要求每个拳手都必须按正确的要求做所有的练习。而且在学习戒备姿势的时候，准确的姿势显得特别重要，因为姿势上稍有一点点错误就会引起其它错误的出现，并且也会影响拳手正确地掌握其它技术。另外，要想把一名年轻的拳手培养成为一名经验丰富的高手，除了循序渐进地学习技击技术外，还应注意一个理论问题，即首先让拳手利用前手配合步法运动进行各种攻防动作的练习，如左重击拳过早地进入练习，就可能会只顾出拳而忽略了实战技术。而且，初学者利用前腿或前手做各种组合攻防动作的练习，久之拳手就会逐渐形成攻击敏捷、闪展腾挪、随机应变和准确判断的风格。这对拳手学习截拳道实战技术和建立起自己独特风格是很有帮助作用的。

另外，应强调男孩不足14岁者，不能参加搏击比赛，到了14岁这一年龄段，他们才可以从事象田径、体操等项目的业余练习，用以发展他们的全面的身体素质。然而，截拳道运动也应重视从小抓起，一般11岁时便可开始训练一些最基本的

技击技术，以作为一种消遣的娱乐活动，当然不是以竞争的形式出现。

（二）对高级拳手的训练

经过初级技术和战术训练的拳手，要想参加正式或高级别的比赛，还必须进行深入地学习和艰苦的训练，才能使自己成为一名优秀的拳手。李小龙曾说过："经验、身体素质、体重和搏击能力的总和处于优势的拳手还不算是高级拳手。"对此，他在训练中、高级拳手时，可以有一种特殊的最适合于他的技术要素，但不一定会适合于其它拳手。也就是说，在对高级或高水平的拳手（例如罗礼士、李峻九）训练时，必须考虑到拳手的个人特点，贯彻区别对待的原则，即为了让拳手能充分扬己之长，克己之短，发挥个人的优势，并征服对手。如果采用限制技术要素的方法让拳手进行练习，那会使拳手形成一种定型的运动，久而久之便会造成不良后果。所以，李小龙要求教练员必须采用很多不同的练习方法，并使用合理的示范动作进行教学。只有这样，才能培养拳手在瞬息万变的搏击比赛中的随机应变的能力，并收到事半功倍的效果。

根据李小龙的要求，教练对高水平拳手应尽量强调在擂台上的动作。并在比赛或自由实战中经常练习不同的技术要素，而且在分析一场比赛或实际战例或进行特殊技术解答的同时，传授一些战术内容，从而使拳手得到更为高深的全面发展，而分析技击技术的最好方法，便是观看优秀对手的录像慢动作镜头，这对一般拳手来说是非常重要的。例如，李小龙曾研究过拳王乔·路易和阿里的打斗录像，而且声称从中获益匪浅，所以在搏击技术高速发展的今天，录像设备在武术训练

中是不可少的。

在对高水平拳手进行训练的过程中，高级训练内容不一定适合每个拳手的需要。所以李小龙要求拳手自己应该能够选择那些最适合于自己的训练内容，以便随时调整自己的动作速度和动作强度。但是个别训练必须在教练的指导和监督下方能进行。否则一旦养成错误的动作定型，是很难纠正的。而且在每次训练中，教练的位置都要不断改变，当拳手处于基础训练阶段时，教练应该成为技击训练的组织和监督指导者以及训练的控制者。而拳手则不应该是教练员支配的"机械工具"，而应是完成训练计划的积极参与者。这一点，无论是教练还是拳手都应切记。

第五节　截拳道系统教学法的观念

李小龙认为，自古以来由于中国被外族的屡次入侵，以及本土间各种势力的权势斗争，故引致了大小不同的频繁战争，因而迫使中国武术在数千年以前就已趋于极为发达的地步。我国文字中的"武"字，就是"止"、"戈"。所谓"止戈为武"，其意显然是利用武力以保卫和平。

在浓厚的传统思想影响之下，中国人传授武术的方式亦采取了比任何其它学科更为广泛的"师徒"及"家族划分"结合制度，一名教授者本身不但是学生的老师，更是他们的"父亲"，甚或"主人"。而一名学徒本身，除了要时刻尊敬及听从自己的"师父"之意旨外，更不能忘记尚有"师兄"、"师叔"、"师伯"等等，均是应该尊重及依从的"长辈"。这种划分形式，正是多年来令西方人不可理解的中国式紧密联系关系。他们不明

白，何以中国人学习武术能够长年累月地跟随一名教师？其实，家族辈份联系观念在中国武术门派的起源，发展及承接上有着极重大的影响。并由于不同的环境产生了不同的思想、不同的观念，因而影响到不同的力学观点，技术运用形式、武术理论及哲学等，于是产生出不同的门派。而国人所谓"武术门派"，除含有一定纪念与识别的意义外，更包括了浓厚的宗教思想及组织意味。这一种组织方式可能并非由现在的大部分武术教授者那样刻意进行。但由于中国人牢不可破的宗法制度及武术界一直因循下来的习俗影响，此类组织的形成便成了不可避免的事实。

根据李小龙的解释，从好的一面说，有了这种紧密的联系方式，在一个门派的发展及承接上自然有了一些忠心不二的人为该门派效力。并促使他们热诚地付出各种代价——包括专心一致的锻炼，努力不懈的发扬；甚至不惜付出宝贵的光阴及精神等，因为他们所拥护及支持的不但是一个目标，更是他们"师父、师兄"，以至"徒儿"等人。该门派就是他们精神上的王国。从消极的一面來看，基于上述"忠心不二"的心理影响之下，往往造成拥护者过度盲目地尊崇本派的一切，于是形成了对本门作为"客观研究"的障碍。一句"正宗相传"，已不知扼杀了多少改进的机会。而绝大部分练武的中国人，则很少会想到本门派的缺点上去。又或即使明知自己师父所教的动作根本与其它教授者所教的有所出入，却仍主观地认为所学的绝對"正宗"，其它的为"旁门左道"。这种心理发展下去，就是极端盲目的护短以至促使本门停滞不前，甚而导致愈来愈退步的危机。

李小龙还说过，一个真正具有独立风格的门派，其创立经

过、武术理论、技术运用方式等，又与其创立者的地域环境、时代、群体习性及个人风格有极大影响力。而且一整套的武术理论，有可能是一人一时之创作吗？真有人能够从未练过任何功夫而在突然间融会贯通地创立一派武术吗？这些当然都不可能！因此，任何一派的创立，必有其根源。这些根源，将直接影响该新创门派的风格，也就是说，创派者本身只不过将所有根源结合在一起，使之融汇贯通而已，截拳道之创立就是如此。

在现实生活中，为了充分体现自我，李小龙无不时时在苦苦思索着如何以另一套崭新而有效的拳术去充分发挥自己的潜力。于是，处处针对固有的传统武术，而又与其传统形式及观念大相径庭的"截拳道"，便在这种构想下创立出来了。截拳道所注重的是"随机应变"、"出手成招"，而绝非事前先想定的"死招数"，也就是截拳拳术一向注重活学活用的"自由发挥"，这是对传统大规模教授方式的冲击。

可是，上述的"随意发展与因人而教"的方法，显然在大规模的教学中产生了矛盾。因为，在教者面对一班人时，以他个人的记忆力，能否记得每个学员学了多少技术，这实是传统教学者们的一大疑问。且在一大班学员中，各人入门先后时间，也是极易使教者混淆的因素之一。于是，就可能造成有的学员对同一招势重复又重复地学习了多次，而有的学员则学漏了某些动作还不自知，有的学员却应学而未学，未学却先学。此外，由于没有一套限定的课程，于是"随意而教"的教者会由于个人的喜好，将特别惯用的招势反复地传授给学员，而不管是否适合。如此种种，其最大弊病却在于至今绝大多数的学员"学而不全"，因而使武术陷于一代不如一代的危机，如此令人甚为担忧。对于现代化的大规模教学法，编定另一套系统化的

教学程序已成为“必须”的问题。可是，有人会问：编定了次序的教学方法，会不会再度流入教授“死招数”的范畴？李小龙的回答是：“有幸的是，经过了十数年的经验及观察，我这套新编的教学系统仍未能找出上述所疑虑的弊病。原因是很早以来，我便已想出了另一套办法去消除这一可能性。至于办法很简单，即只要找出问题的症结，便容易解决了。其实，教员只要能使拳手了解到，将一应的招势作有次序的编排，但这只为方便教学之用。而且在某一阶段中，教员如能善导学员于所学的动作由原排好的次序在实战搏击中全部拆散，并故意诱导他们随意调乱，变成自由发挥的‘活招势’的话，这个问题的症结便迎刃而解了。这还可使学员明白到各种招势的灵活运用，而且是按乎敌人突然而来的不同攻守情况予以变化，即每一招势的连贯次序并无一定，而一节实战训练中的任何一式均有可能与另一节训练课中的任何招势配合连贯起来，总而言之，要能学懂‘随机应变’，这样的教授方式，使我及本门中的各教练解决了老一套教学法的缺点，同时仍能保存了截拳道中有异于其它各门派的独特观念。”

据李小龙说，在截拳道的教学中，一致推行的这种崭新系统化教学法，最大方便是当一个在本门的任何支部（分馆）中锻炼的拳手，无论他学到哪一个程度，只要他的教练一看他所学的动作，即可毫无困难地继续执教下去，而绝不会遗漏了任何课程。相反地，当本门的某位教练在突然接教另一位教练原来的一班学员时，亦无须费心研究每一学员的程度问题，这亦是旧有的教学法所不能拥有的优点。

(一)截拳道的实战对抗

截拳道最主要的训练课程，就是实战对抗，这是学手在基本手法锻炼纯熟后，进行实战经验积累的搏击方法。而且据李小龙说，实战对抗也就是搏击训练，可分为两种形式，最初的实战对抗，只不过使学员们能够脱离了以手搭手的对练方式，而改以离身搏击法，这是点到即止的对抗方法，用咏春拳术语来说，名为“甩手”。其后，又可引导学员们试穿戴护具，真真正正地对打。这种打斗训练方式，虽然比较第一种形式来得激烈一些，可是却是最实际的获得经验的方法，且在严密的安全护具保护之下，再加上循循善诱的方法，学员是绝对没有半点危险的。

在训练中，实战对抗必须是两人对搏，而练习实战对抗的最主要目的，是将自己的技击的“条件反射作用”训练至极端敏感，并且将此等功能改变为一种精密的致用拳技。在这里，所谓反射作用，即是说假如在某一种不能预知的外来刺激下，自己能够在突然之间十分下意识地作出敏锐反应。在此，李小龙举例说道，假如在不经意之间，突然被针一类的尖锐物体刺了一下，每一个人都会下意识地叫出声来，或者做出极快的反应企图摆脱这种针刺的痛苦。又举例说，假如在突然之间，有人以拳头向自己打过来，自己便会惊慌地向后退避，以避过对手的攻击。上述动作，都是在事先没有想定便直接做出来的。俗语所谓某些人做事不经大脑，其实下意识的动作正是这种事先不经过脑子思维做出来的动作，这就是“条件反射作用”。

反射作用不独在人的方面存在，甚至在动物界也存在。但是，每一个人的“反射条件”却有差异，故此便有敏感和迟钝的

差别了。有些人，天生就具有高度敏感的反应，但是，却也偶偶有一些反应迟钝的人，不过只要这类人坚持锻炼，便可弥补先天不足。在这里，截拳道的实战对抗，其作用之一便是要使得练习这种拳术的人，反应愈来愈快速，当然攻击也越来越狠。也即是说，使锻炼的人能够有较乎常人更敏感的反应，如再从而将此种高度敏感的反应，配合在技击之中，使人能够在真正搏击的时候，无需经过事前的想定，便能顺着对手来势，予以最适当的消解。此外，练习实战对抗要心无杂念，全神贯注于动作的位置上，还要眼随手到，呼吸自然，切勿紧张，不可轻浮。谨记上述各点，方可成功。李小龙还说过，很多曾经打过架或常习自由搏击的人，都会有这种经验，就是当两个人在真正打斗时，相互攻守的动作，根本是不可能预先想定的。也就是说，当别人在真真出手攻击自己的时候，自己根本就没有充分时间去考虑应该使用什么招数来消解对手。所以，有很多人就算学上十年八年的拳术套路，一旦临敌时却有技穷的感觉，那是平常没有考虑到真正搏击中时间上的问题的缘故。

在实战对抗中，有某些招数，要用好几个动作组合，才能达到打击对手的效果。同样，有一些招数却只需一个最简单的动作便能达到打击敌人的效果了。我们姑且将第一类技法称之为"复杂招势"，第二类技法称之为"简单招势"。在这里，有很多练拳术的人，以为练上了复杂的招势，便等于练就了"高级拳法"，其实不然，因为拳法的水平高低与否，并不在于复杂或简单之分，而在于练习时看其招数是否容易上手。如某些招数难度大，习者必须准确地掌握其要点或经过长时间的苦练才可使用出来，而一经使用便可轻易地发挥极强的打击效果，这才算是"高深动作"。但一个"高深动作"，有时可能简单得只

像随意的一拳或轻巧的一脚。其实，愈是复杂的动作招势，其实用价值愈不大。相反，愈是简单的招势却愈实用。因为，复杂的招势其动作组合必定繁多，所消耗的时间也必定随之增长。而如果某一招势只有一个动作的话，必定比需要几个动作减省很多时间，如此攻击当可令对手防不胜防。所以，截拳道(或任何功夫)中最好的招式，应该是以最简单的动作，在最短的时间内使用出来，且能够兼有攻击及防守的效果。在截拳道的技法来说，所用的招势通常都是最简单的，攻击亦最直接，其原因也就是基于上述原故。

(二)实战中的情形分析

据李小龙说，在实战对抗中，有很多习武的人都可能有此经验，也就是在与对手搏斗的时候，会发觉有很多平时已十分熟练的招法，在那一个关键时间内，却完全不能有效地施展出来。不说别的，就只以截拳本门来举个例子，有很多习技击术的拳手，在真正搏斗时，竟连本门最常用的直线冲拳也使不出来，可是大家应该知道，本门最基本也是最切实际的便是直线拳法了。也就是说，凡是学习截拳道的拳手，必定"不可能"说自己并未熟悉直线拳法。但是，当自己真正面临搏击的时候，竟然连最起码的手法也使不上，这是患了不能将拳法变成"习惯性反应"的毛病。而对于一个从来没有学习过拳术的人来说，如他要和别人搏斗的时候，他大多数是将两手握拳向对手左右挥舞。这一种打法，就本身来说，十分消耗气力，而产生的打击效果却不大，但却是本能的动作。

但是李小龙认为，当他运用一种有规范格律的攻守技势时，他便会有意识地去控制自己所要施展的形式。例如对手用

第一招去攻你，你便会用第二招来抵挡他的招数。假如依着这种形式串联而下的话，便成为了一套一套的对拆招势了。可是，对拆的套子往往却会产生一种弊端，那便是过于"形式化"和"规律化"了。

形式化的产生，使人在学习了对拆之后，只知道左手必定要这样，右手必定要那般，才能用来消解某一招数。事实上，所谓某一招数，也不过是师父所假想出来的招势罢了。可是在真正的搏击中，是否有这一种的招数呢？这是值得疑问的，至少传统武术是这样。但是偏偏很多授武者或创派者却没有想到此等问题。他们都有高度的幻想天才和强烈的自信心，他们强调甚至逼迫他们的门派去相信自己的那套招势，并要因循着自己所想象的"固定招势"来做另一"固定招势"的蓝本，再从而创出消解的招数。其实，很可能有一些招势是绝对不能用来攻击人的，所以连消解的招数也不能派上用场。可是，在真正搏击的时候，可能就是因为得于所谓"正确"招势的过度形式化，而使这一招由取胜而变为失败了。因为，别人可没有这么多时间去依着阁下的"正确攻击招数"，来让阁下用另一招"正确招数"消解。

在传统武术中，另一种的弊病便是太规律化了。因为在两人的对抗中，是将一连串的所谓招数，按着次序，你上我下，你前我后，你来我往的逐招逐势拆解下去，直至全套套子对拆打完为止。这样的练武方式，刻薄一点说，却恰和跳交际舞没有什么分别。

另外，就算一个人能够将传统武术中对拆的套子练得非常纯熟，也不见得便是一个最熟悉搏击之道的人。因为世间上武术门派极多，因此即使一个人能熟习一派武术，亦未必能够

熟习别派的武术。当然我们绝没有可能在跟敌人打斗前先问清楚敌人所习的门派。即使预先知道对手的派别，也不可能预先知道对方如何出招。事实上，在真正临敌时，对手的出招方式变化莫测，有时甚至绝无所谓招式可言。咏春拳中说的"盲拳打死老师傅"便是这个道理。

（三）截拳道实战感觉的训练

在实际搏击时，如对手在电光石火之间发出一拳的话，自己便根本不可能在如此短速的时间内，由眼见、脑想，再由脑神经传达到手脚而彼此配合出一招技法来消解对手的攻击。可是，据李小龙说，如果你能够善用条件反射动作的话，那么情形便有所不同了。因条件反射动作是无需经脑想而同样能够利用拳脚攻守的。所以，李小龙所独创的截拳道要求拳手要尽量地脱离意识，只凭直觉，只靠感觉来作为攻守之道。

在实战搏击中，正因对手在发招攻击自己的时候，自己不能够靠肉眼去估计来拳的虚实及轻重等问题，于是靠手部的感觉去作一种衡量，要比肉眼来得准确。也正因为这一道理，自己便可以凭借对方力度的改变，而顺着其空虚的位置而入，取得有利地位，使对手为我所败。

在截拳道中，由于截拳技法只有"定式"而无"定招"，因此实战对抗的技法千变万化，并无预先次序的攻守招数，此是截拳道实战技法与一般门派"对拆"的最大区别。在截拳道的实战训练中，所有攻守动作只因循"定律式"的力度变化原理予以演变，即虚则攻之，实则化之，此便是截拳道拳理中"来留去送，甩手直冲"的规律。虽然本书将截拳道的技法编排成了几个章节，但从不强调各种招势的编排次序。相反，特别重视拳

手们对各种攻守招势的活学活用，且套入"定律式"的运用原理，而不是按照死板的次序编排。而且据李小龙说，实战搏击尤如棋局，各基本动作尤如棋子，因此只要合乎法则，各棋子可作自由变化，胜负便全仗下棋者个人的技艺修养而定。

另外，一个完全不识武功的人要成为一个能在搏击的时候使用出截拳道技法，通常需训练半年。这时所学习的动作只不过好象对拆一般，因为在初学招势的时候，只能慢慢的靠着思想控制来彼此攻守并未达到自然的反应。而唯一与"对拆"不同的地方，是截拳道每一种攻守方法并不顺着次序排列下去，换言之，你可能随便选择任何形式攻击对手，对手亦可以任何形式予以消解——只要其法恰当。很多人在半年到一年后，能够对敌手的动作立即做了恰当的消解动作，便以为已经有了"感觉"的反应，其实这是不对的。因为，他们只能算是有了一种较为习惯性的反应动作而已，而且一般来说，仍需依靠眼睛作主要媒介。真正的感觉，要能无需单凭眼看而与敌人作周旋，却只需自己的桥手一旦与敌略为接触，便能借着对手的活动情况，而知对方攻守的来龙去脉。其实，单就能够初步的学成这样的"感觉配合反射动作"已经不易。如果能够好好地专心练习，至少也需要两年以上的时间。因为，大多数人都不外将"习惯性反应"误会为"感觉"的效果。而且据李小龙说，假如能将感觉训练至极端敏感的话，我们便能够做到了"来留去送，甩手直冲"的地步了。而且如果真能够达到这个境界的话，即使以手帕蒙着双眼，也仍旧可以凭靠着桥手的感觉，去进行搏击。

在李小龙的训练教程中，蔽目搏斗可算是一种以感觉运动来作为搏击的考验。如果双目被手帕蒙蔽着，而你仍可靠着

手部感觉与敌人自由搏击，那么这个人的功力修养可说已有相当成就。但是，还不止此，假如再继续修练下去的话，将会变成"返朴归真"，并达到"舍己由人"，"随意成招"的境界。那时候，无论攻也好，守也好，只消随意一拳或简单一脚，即含有攻中带守，守中有攻之势，如此再也无需去考虑如何使用什么其它固定的招势去对付对手，这在旁人看来，可能以为其人不谙武术，因为这时已无"招势"的形象可寻。其实这才是真正达到了"练至化境"，"以武入哲"的境界。据李小龙说，到了这种境界，世界上任何武术门派的招势在其人眼中已无所分别，因为所有动作再也不是普通人眼中的所谓"招势"。只需明了各种招势只不过是两组虚线的变化和组合，即直线及曲线，则世界上已无神秘的招势，亦再无不可破解的拳脚，有的只不过像数学中的"代入公式"而已。

第六节　截拳道拳手的最佳训练日程

李小龙所讲到的训练日程表，是专为那些已经签订比赛合同，并准备参加搏击大赛的高水平拳手制定的。而且参加这种训练的拳手必须是素质良好，并且在上次比赛中身体没有受到什么严重损伤。这个训练计划最好离比赛30天前付诸实施。还可先让拳手好好休息几天，恢复体力后再进行训练。整个计划必须变通自如，既要适应那些新手和老手，也要适应那些业余和职业的选手，不过在原则上，这个训练日程表是适合高水平拳手的。

这个特殊的训练计划是每天早上5时开始，首先是路训，拳手跑步时必须由教练陪伴。而且选择路训的地方也是很重

要的，最好的场地是天然草地或人工草地。但当时在洛杉矶或西雅图这些大都市里，拳手们却只有在水泥地或沥青马路上练跑步。据李小龙讲，在这种坚硬的水泥地上练跑步的确不是一件愉快事，然而对拳手们的胫骨和腓骨的锻炼却是大有裨益的。应提起注意的是，拳手每天的路训不仅要在平地跑，也要在山上跑，因这是锻炼耐力的好机会。如能够穿上军用长筒靴(最好在每只靴子上绑上1公斤重的铅块)练长跑，那更是增强腿部力量和耐力的最为有效的训练方法。当然还可借此练习腿击法。

还有一种负重跑法，是每只手各握一块1.5公斤重的铅块跑上800米，然后丢在路旁，由教练员替你拾起，等你空手再跑800米，又递给你，反复数次。这种训练对加强拳手的手腕、肩臂的力量有很大的帮助。另外，在恶劣的气候下坚持路训也是极重要的。在路训中，拳手在开始的头几天，一定要坚持跑完8公里。当进入实战练习时，可以暂停路训，而当停止实战练习后，就要迅速恢复路训，接着按这个计划训练，一直到拳手的体力和速度都进入一个高度的兴奋状态时，每天的路训和实战搏击就可以同时进行了。每天8公里的路训结束后，教练员还可以增加12—15次的50米的加速跑，这种加速跑要尽全力冲刺，最后还得进行10分钟的后退跑步，因为在比赛中向后退步防守和跳动的时候是很多的，是锻炼足部跟腱的好机会。整个路训结束后，放松个把小时，好好休息一下。中午或下午在体育馆内，按着训练日程表，按着顺序逐步训练。

挥拳踢腿的空拳练习看来是一项比较轻松的项目。但每个拳手必须集中精力练习，即要想象真有一个对手在自己面

前格斗。此时要把教练拟定的下次比赛的战、策略计划和具体打法运用到空招练习中去，要认真地把想象中的对手当做即将比赛中的对手。而且可采用空拳练习3个回合或5个及12个回合，每个回合3分或5分钟，回合之间休息1分钟。

根据李小龙的要求，空招练习后，接下来是和陪练员的实战练习，重点则是练习进攻和防守。而最理想的是你的陪练的特点和打法，与你下次大赛中所遇到的对手相似。而且为了打好一场比赛，与陪练员的实战训练不能少于50回合。这种实战练习最好离比赛3周前开始。但和陪练员的练习亦要象真的比赛一样去认真拼斗以至最后将陪练击倒。另外，教练必须在绳圈内观察你的每一个动作，同时纠正你和陪练的动作。但须注意，在实战练习中，缩手缩脚的攻击是一种弊病，以至会导致在比赛中发生手软不敢打的错误。因此，和陪练员搏斗最好带上500克重的练习拳套，双方的脸上和拳套上都擦上凿凡士林，还要带上护头盔。采取以上措施可减少和防止受伤，这样双方都可以放开胆子实战。而且实战的最后一个回合结束后，最好只休息1分钟就立刻投入下一个项目的实战对抗。不过有很多拳手此时却在场内溜达或与人闲聊，这样有两点不利：第一、分散了刚才的兴奋状态；第二、按比赛规则每个回合之间只能休息1分钟。

在一个拳手的一生中，他也许从未遇到过一位左撇子拳手，但是翻开搏击比赛的历史，左撇子已成为右手型拳手的克星了。其根本原因就是右手型的拳手不知如何对付左撇子，特别是左撇子对付左撇子时更是如此。倘若你是一个具有国际水平的拳手，当你忽然和左撇子相遇时，最有效的打法是：不停地进攻他的右方，即用你的右直拳攻击他两只拳套中间的

位置。李小龙常采用的组合打击法，右直拳攻击头部，左平勾拳攻击下巴，右直拳重创头部。在这里，为了更为有效地训练如何对付左撇子，李小龙建议最好学手去寻找一个善用左拳的拳手作为你的陪练，从而在实战中改变你原来习惯的打击。例如，你是一个善于还击的拳手，那么遇到左撇子时，你就必须退步，朝着他的右边迂回还击。如果你是一个进攻型的拳手，你也必须朝着对手的右面迂回，俟接近就可发起猛烈进攻。如果你最善于打右直拳或踹右脚，那么你应该学着朝对手右面迂回进攻时打出你有力的右边拳、脚，然而大多数的右手型拳手是畏惧与左撇子遭遇的，因为他们长时间向右迂回感到别扭。这种心理，倘若和左撇子陪练经过一段时期的练习的话，就会自然减轻，所以找一个左撇子或者善使左手拳脚的人作为陪练是必不可少的。对于左撇子来说，李小龙的这种总是向其右方迂回和攻击的战术，使得左撇子不能发挥其特长和习惯打法，以至造成他的节奏和速度的混乱和瓦解，打出的拳脚也纷纷落空和漫无目的。因此永远朝着左撇子的右面迂回和攻击就是制服左撇子的最好办法。

击打辅助练功沙袋等器具是为了增强力量，纠正发力姿势，训练判断击打距离的能力的。每次练习3—5个回合，每个回合3分钟，回合之间休息1分钟。这个项目结束后，即开始击打大型速度袋，这种速度袋（球）是用一根绳子从天花板上吊下来，专门用来练习腿法和肘、膝攻击法的。在这个项目结束后，稍事休息即可开始连续跳绳12分钟的练习，而且中途不要休息，要尽全力去完成这个项目。应该提醒一句的是，执行上述所有项目时，教练员都必须站在拳手的旁边，随时向你报时间和纠正你的动作。跳绳结束后，休息1分钟，再继续进

行其它专项素质训练。例如让教练员用实心球击打你的腹部和两肋部位，这种训练能增强你的腹肌力量，并使其坚如铁板，而能承受得起任何重拳的攻击。

完成上述的全部训练项目后，应立刻进行淋浴，然后完全放松地躺在按摩床上，由教练给你做全身按摩，凡是酸痛的地方都要按摩到。整个训练计划的安排将花费两个多小时。当离开功夫馆后，可放松、进餐、散步、看看电影或比赛录影资料，晚上 10 点就寝。这就是一个即将参加比赛的拳手每天训练的最佳日程表。

第七节　截拳道教学大纲

本大纲是李小龙根据"从青少年培养，为选材打好基础，系统组织训练，正常健康开展"的要求，按现行的学制，竞赛表演制度和技击运动的目的和特点，规定了各组的课次和课时，各馆、院可根据当地的具体情况参照使用，而不可照搬。本大纲所规定的身体训练、技术训练、战术训练和理论教学部分的比例，是李小龙总结了多年来功夫教学训练的经验，并参考国外有关资料制定的。

截拳道的训练需按计划进行，而且为达到掌握截拳道全部技术的长期目标，首先应制定短期目标。因为这些短期目标会时刻激励着你，帮助你克服懒散、灰心、惰性。举例来说，你学会了勾踢腿，那攻击力将变得更威猛更凶狠。学会使用勾踢腿便是你的短期目标。达到目标是一个循序渐进的过程，因此首先应该学习擅长勾踢腿的拳手的出腿技术，并对着镜子中与假想的对手练习影子拳，而且还需博采各路技击高手之长。

这样经过一段时间的训练后，可挑选较弱的对手交战，以实践一下所学的勾踢腿，并研究勾踢腿随意出击时可能引致的各种战情，从而做到对对手的反击心中有数。最终，当遇到真正的对手时，你就能够得心应手地运用勾踢腿了，你也能在比赛中靠勾踢腿得分。与此同时，已向着你的长期目标——掌握截拳道的全部技术跨近了一步。但上述仅是个例子。其实你的教练和队友一定能帮助你建立短期目标，而这个短期目标，如通过几周或数月循序渐进的努力，则肯定能达到。

在此，李小龙还告诫所有的截拳道研习者，需时刻牢记自己的短期和长期目标。有位拳手定了一个训练计划，即一天停训，第二天以完成2～3倍的训练任务加以弥补。这种计划完全错了。因训练的时间对拳手来说并非十分重要，重要的是在训练中拳手的身心同时得到了锻炼。而这位拳手忽略了这点，而且在第二天的训练中，他便不能获得应有的效果，因为脑力和体力都难以承受这般超重的负载。李小龙曾说过："早期训练中的我，由于那时训练不当，因此至今我还常感身体不适。"另外，作为一名拳手，如果没有一股强烈的激情，那永远也不可能出类拔萃。

现将李小龙生前制定的有关教学大纲介绍如下，我们在使用时应因材施教、因地制宜，并在试行过程中不断补充、修改和完善。

表 1　　　　年度训练内容和比例表

比例% / 季度 / 内容	基本训练期				竞赛期	调整期
			[illegible]	四		
全面身体训练	20	20	15	10	5	15
专项身体训练	20	15	15	0	10	15
基本功和基本技术	40	40	40	40	45	45
战　术	5	10	15	25	35	15
专项理论	5	5	5	5	5	5
心理训练	10	10	10	10	10	
备　注						

表 2　　　　跆拳道周教学训练计划表

年　月　日至　　年　月　日第　　周

任　务	星期	主 要 内 容	时间	训练次数
	四			
	五			
	六			
小　结				

教练员____________(签字)

表 3　[illegible]

组别		人数		日期		场地	
课的任务与内容							
课的组织与教学							
课后小结与课后作业							
备　注							

教练员_____________(签名)

表 4　　[illegible]拳[illegible]学员登记表

姓名		性别		出生年月		文化程度	
家庭状况		个人成分		籍贯		健康状况	
身高		体重		伤病		参加时间 离开时间	
专项成绩 一般成绩	1						
	2						
	3						
	[illegible]						
文化理论学习							
个人特点							
身体素质和基本功技术指标							
[illegible]和存在问题							
心理素质							
备　注							

表5 拳手身体素质和基本技术情况登记表

姓名　　　　　　　　　　　　　教练员＿＿＿＿＿＿

测验结果 项目		测验时间 年 月 日	年 月 日	年 月 日
一般身体素质				
专项身体素质				
基本技术				
备注				

表 6　拳手一般身体训练和专项身体训练成绩记录表

姓名______ 性别______ 籍贯______ 年龄______

身高______ 体重______ 文化程度______ 单位______

类别	项目 \ 达标 \ 月 \ 阶段	第 阶段 月 日 至 月 日	第 阶段 月 日 至 月 日	第 阶段 月 日 至 月 日	备注
一般身体素质训练项目	100米				
	00米障碍				
	5000米				
	10000米				
	跳高				
	跳远				
	强身操				
	肌肉训练				
	(附加)				
专项训练项目	力量训练				
	速度训练				
	灵敏训练				
	脑外体功能				
	(附加)				
馆长评语		(签字)	教练员评语		(签字)

表 7　　　　拳手技术评定标准表

自199　年　　月　　日至　　　年　　月　日

单位

基本情况	姓名		年龄		文化程度		身高	
	体重		胸围		胸透		脉搏	
	住址							

类别	标准　阶段 项目	基本阶段	巩固阶段	综合复习	实战对抗	备注
1	基本步法					
2	基本拳腿肘膝技法					
3	战术运用					
4	理论知识					
5	裁判规则					
6	自编动作					
7	其他					

主任＿＿＿＿＿＿（签字）　教练　　　　（签字）

第八节　截拳道的晋升制度

据李小龙说，我国武术的起源虽然十分久远，可惜鉴于国人保守的传统性格，而不能象他国柔道、空手道、跆拳道、西洋拳、泰国拳等广泛流传于世界各地。其最大原因是在于教授方式及晋升制度未能完善化。而且时至今日，我国人仍抱着“弟子未满师之前不能教人”之观念。其实“满师”的标准极度空泛。有人教授一辈子拳术，独吉无一弟子学齐他的全部技艺；也有人只教他的弟子两三年，便说他已技成，可以任教了，有时不但在同一门派内，甚至在同一师门中也会发生这种全无标准的承诺，因此“满师”与否，往往只凭师父一句话。

因此，李小龙自1970年开始，已制定了一套晋升制度，经数年反复修正，这套制度已成为国际性认可的统一晋升系统，在多个国家中甚至已获“法定”地位。记得李小龙还曾说过：“在我22岁那年的一个偶然的机会里，我竟选择了教授拳术作为我课余赚钱的事业，以后，这种一帆风顺的事业一直使我眷恋至今，虽然有人仍会说我‘笨’，为什么放着大好的大学文凭不顾却去教授拳脚，那不是白白将大学的数年精力和学费浪费掉。其实以我个人之见，读书是一回事，职业却又是另一回事，我认为一个人能够找对自己的所好而达到乐业的时候，才是最大的一种满足。假如要将我困起来每天做那些我不喜欢而又迫于无奈的工作，哪怕月入几十万元，我看我还是不会干的。而且，我之所以读书是为了要增加自身的知识，亦是找寻自我乐趣的另一种形式。如果读书只为了一纸可博得较高薪酬的文凭的话，无疑太贱视读书的价值了。况且，我当年若

非当上了技击术教师的机缘之下，亦不会引起我创立截拳道以求取更高深武技的决心。"

根据李小龙的计划要求，截拳道的晋级可分为以下几步。

第一级 由初学开始，学习各种基本功和基本实战技术，打好坚实的基础，也就是力图让习者在该阶段的练习中，达到虽未必能真正透彻地了解本身所学，但至少能明确地去掌握去运用，以及去传授本身所学的技术于别人。这种情形就如极大部分的工匠一般，他们虽学得一门制造或修理的技能，但对本身所学只知其然而不知其所以然。

第二级 全部将基本技术学齐，并开始学习技击要诀与战术运用等理论素质。达到此级的要旨不在乎习者练到十全十美的境界，惟必须能练到手法标准，懂得如何去使用截拳道跟人搏击即是。同时，由于日子尚浅，对于传技之应有窍门尚未通晓，故只属"助理教练"级。

第三级 在这个阶段，拳手可以开始进行专项素质训练，如心理训练、特质训练等，并可以开始练习器械搏击法，或者借着器械中的某些训练课程以辅助拳功之不足。

第四级 至此阶段截拳道的所有技击手法已经臻于圆满并能运用于实战对抗及搏击之中。脚法及一切下盘技巧亦应有一定程度的掌握。大致而言，截拳道中的整体课程已经完结。此阶段可以说是截拳道拳术中最主要的训练。一个学习截拳的人其功夫造诣的精深与否，与此阶段有着决定性的关系。也就是说，在前三个阶段中，截拳道的技术纵然全部熟习，而如不谙对搏之法，却等如得物无所用，如入宝山空手回。而且基本技术即如"工具"，实战即如"使用工具之法"，如不识使用之法，有工具纵何用？故惟能熟练，及至真正搏击之时运用

随心。且占快、准、劲、狠四大要素。

第五级 在此阶段中，习者不仅要将截拳法中的徒手技击法及器械搏击法全部学齐，更要一再对技术、功力等苦加研磨，以增加搏击致胜的可能性。之外，对于别派武术亦要开始研究，并找出各门派的独特风格及打斗特点，以达到知己知彼，百战百胜的地步，更可由此达到他山之石，可以攻玉的境界。

第六级：在此阶段，大概而言，已经过了一年多的学习与训练，如今已学完全部课程，而且以后能否成为一大宗师，视其个人在此阶段中的自我修炼而已，这包括对本身技术进一步改进和参加高水平的比赛等。

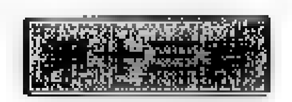
第七级：这是"理想中"境界之一。如练习到此种程度，对于截拳道拳理中的各种问题，已无须赘问。因为他已经在武学上达到登堂入室的境界。而且据李小龙所说，本门将这一级定为高级资格，除最高负责人外，他已是各级教练在截拳拳术训练上的"模范"。晋升这一级的拳手，除经由本门高级教练公开推选外，更要在武学上有一定的成就，加上对本门拳法有精湛的[illegible]。

第八级：这亦是理想中的阶段，应该是一位不但对于截拳拳理的修养达到臻至化境的阶段，甚至对一般武术的优劣亦能了如指掌。至此境界，截拳道已非一门技术，而是一种哲理。达到这个级别的拳手可领导本门发展各地事务，即有资格创立自己的功夫馆。

第九级：理论上，练习者臻此境界，已然大智大慧，而且任何武术对他来说已无神秘可言。到此，可以说是达到了"以武入哲"、"卓然成家"的地步。实际上，只有李小龙一人达到了此

境界。

第十级：这只是理想中的一个虚无飘渺的境界，因为李小龙认为人总有缺点，没有人能达到真正完美的境界，这一阶段注重“法”的修炼，由于这是憧憬中的一个最高境界，故此已非时日可以造就，且“法”之为物虚玄之至，有人可以一朝顿悟，有人可能一世懵懂，故至此境界颇难定一标准，今以此等名衔作为对本门中位高者的一种尊称而已。



截拳道擂台搏击要诀

李小龙说过："学习搏击术的目的无非是用于比赛。"在这里，将引用李小龙的论述来探讨参加比赛时应注意的事项。它们是：赛前的心理准备、比赛中的护理、比赛中的战术运用及比赛中的体力分配等。

第一节　赛前的心理准备

李小龙说过："要想成为一个冠军，必须在思想上对准备工作有正确的认识，理应当乐于做最冗长而乏味的工作。因为对付某种挑战时，准备得越充分，其结果就越会令人满意；相反，如准备得不充分，在搏斗时就会越感到急躁，那么失败的系数就越大。"也就是说，作为一个优秀的拳手，为了取得比赛的胜利，不仅要从素质、技术、战术方面去准备，更要从心理方面进行深入细致的准备，以形成最佳的心理状态，以便在极度紧张的比赛中发挥出应有的体力、技术和战术水平，并取得优异的成绩。赛前的心理准备包括下面5个方面的内容。

(一)确定良好的比赛动机

拳手参加比赛往往有多种动机,这时教练员应根据拳手的不同特点,进行不同的诱导和教育,把个人直接的动机转化为国家、为中华民族争光的动机上来。"我是一个中国人!"这是李小龙每时每刻所没有忘怀的根本。无论是在影片中,还是在搏斗中,他那颗热爱中华,渴望中华民族强盛的赤诚之心,无不时时震撼观众;他那高超的武功也无不展现了龙的传人不向强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神。在这里,当我们回顾作为一位中华武术传人的李小龙的一生时,应当有所启迪,有所教益。

(二)树立必胜信心

信心是发挥拳手能力的最重要条件之一。没有信心,会导致拳手心理过程混乱,影响技术的发挥,甚至招致失败。造成无信心的原因很多,如比赛经验不足,由于以前曾被打败过而产生心理障碍及过高估计对手等。而要树立信心,除形成正确的比赛动机外,还可采用心理训练方法来帮助他们树立信心,以及让拳手经常和假想的对手,在假想的各种情况下进行练习。这对技击训练和实战比赛都相当重要。

(三)顽强战斗意志

搏击比赛是对拳手意志的考验,因为在比赛中始终是高强度、快节奏和近乎拼命相搏的气氛中进行的,因此任何一点意志松懈都会导致失败或受伤。对意志品质的培养前面已谈过,在这里只强调一点:从难从严地刻苦训练,是培养优秀拳

手的途径之一。而且平时培养什么样的作风，比赛就会出现什么样的作风。所以平时训练，就要象李小龙那样在复杂而艰苦的条件下进行，以培养拳手适应鏖战环境、勇于克服困难的顽强意志。

（四）形成适宜的兴奋状态

我们知道，比赛时的情绪会直接影响到技术、战术的发挥，由于拳手对比赛的渴求和预计比赛的激烈程度，会促使其情绪兴奋，但兴奋的强度不能过高，也不能过低。过高会使整个心理过程紊乱，过低则使各方面机能都没有充分调动起来，同样也发挥不了应有的技术、战术水平。因此，只有将情绪兴奋程度保持适宜状态，才能充分发挥自己应有的水平。

在赛前心理训练中，首先要培养拳手具有高度责任心、荣誉感，这样才会在困难中克服恐惧、消沉等不良情绪。其次，要使拳手掌握自我调节的手段，即有意识地改变影响拳手掌握情绪的条件，以改变表象内容，增强取胜的信心。

（五）高度的抗干扰能力

在整个比赛过程中，难免会遇到来自各方面因素的干扰。排除干扰，保持心理稳定性是取得胜利的重要条件。一个拳手具备抗干扰能力的心理因素主要有：稳定注意力，完成动作之前集中注意力的持续时间，情感的稳定，即良好的意志品质以及神经系统活动的强度。另外，在赛前多设想些困难以及相应的解决措施，也有助于拳手自觉地加强和动员身心力量，使干扰作用减低。

第二节　比赛中的护理

根据李小龙生前所制定的计划，比赛中的护理可分为三部分去学习，即比赛前的准备与护理、回合间的护理和赛后的护理。

（一）赛前的准备与护理

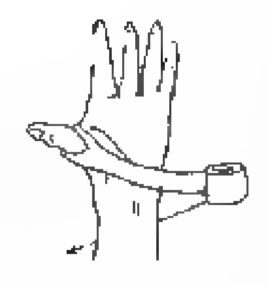


图885

赛前大约30分钟，教练员应让拳手做一套准备活动。助手应给拳手包扎好护手绷带（图885、图886、图887、图888、图889、图890、图891、图892、图893、图894）。然后再给其戴上拳套，但拳套和护手绷带均不可太松或太紧，要使拳手舒适为度。

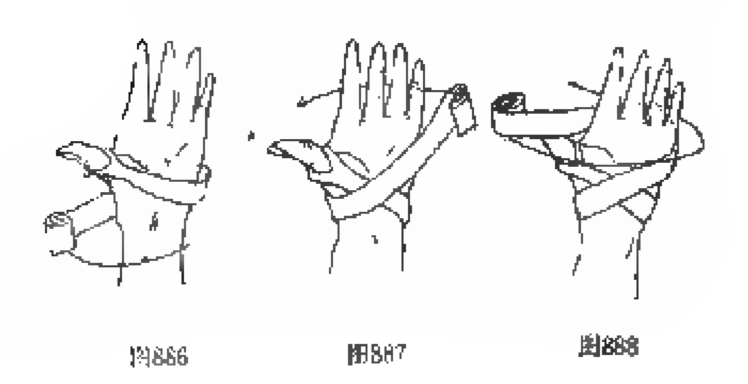


图886　　图887　　图888

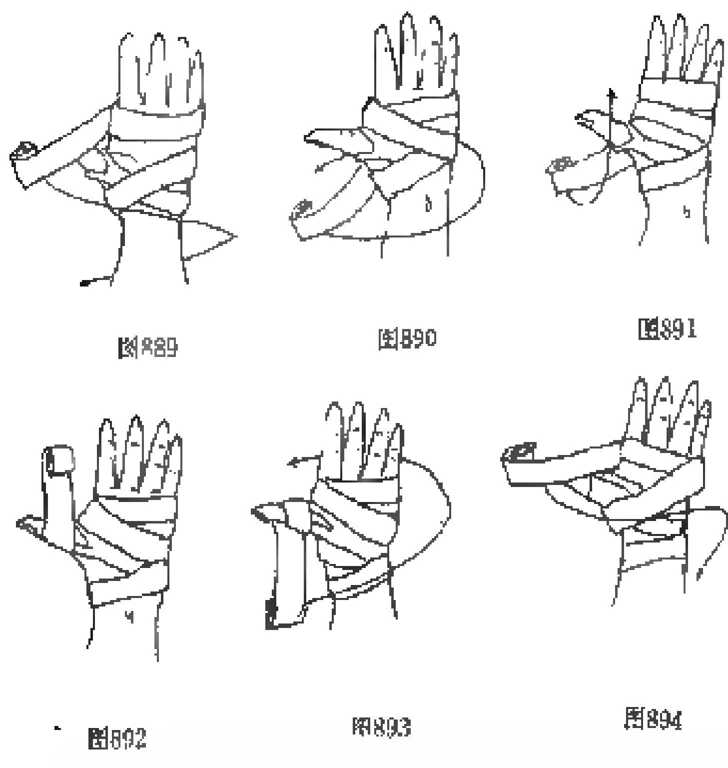


图889　图890　图891

图892　图893　图894

（二）回合间休息时护理

比赛中，教练应专心观看比赛的进展，并准备回合结束时打算告诉拳手的话，如怎样改变战术及如何利用对手的弱点等。铃声一响，马上让拳手坐在凳子上，即要把这短暂的时间全部用在恢复拳手的疲劳上。坐的姿势最好向后稍倾斜，但拳手的双臂决不可放在围绳上，因为在这个位置放置，双臂在心脏以上，阻碍了血液循环。

助手还要用毛巾给拳手擦脸和颈等处，因为冷水擦洗最能使人精神振奋。当拳手恢复正常呼吸后，应让他用干净水漱口，以获得凉爽感和使口腔保持干净。

上述事情完成后，教练员要向拳手提出忠告，但应简洁明了，以使拳手能领会其意图。要知道好的建议和忠告能帮助拳手取胜，在比赛中暂时失利的拳手，当受到教练的鼓舞和激励后仍可获胜，只要比赛还没结束，战术和技术及风格方面的建议都有益于拳手。

在进行第二个回合比赛时，教练要判断出拳手是否遵循他的建议。当第二个回合结束时，应重复第一个回合结束时的方法和步骤。如果拳手表现很好并领先，教练应提醒他对手可能会在第三个回合开始时就向他发起更猛烈的攻击。教练还应告诫拳手准备应付这次攻击，并在对手疲劳时，即本回合进行到差不多一半的时间时，尽全力去攻击对手。如果拳手失利但仍精力充沛，教练应告诫他在最后一个回合中要频繁地发起攻击，以求转败为胜。

（三）赛后的护理

当裁判喊双方拳手时，拳手应迅速来到擂场中心，等待宣布裁决。如教练平时对拳手教育有方，这时拳手应胜不骄，败不馁，并在两种情况下都能和对手真诚的握手。如果拳手次日还有比赛，在教练去观看未来对手的比赛时，应由助手照顾参赛的拳手。

不管拳手是输还是赢，教练都应称赞他在比赛中的上佳之处，并鼓励他下次打好，且尽力使其振作起来。如果拳手在重要比赛中获胜，更应给予热情的表扬和祝贺，但决不可让拳

手变得自负。教练本自要尽力镇静地处理好胜负，做拳手的榜样。如果比赛输了，最好不要比赛结束后，马上探究拳手为什么输，最好是等到下次全力以赴地投入一切训练之后，再冷静地去分析比赛中的情况，并总结出经验和教训来，以利于下次比赛。

第三节　教练员的职责

作为一个世界级拳手所具备的条件，是多方面的。首先要有独立自主的精神，要信赖自己和自己的教练员，并有要有强烈的竞争心理和大无畏的勇敢精神以及熟练的拳技和超人的耐力。

拔击是一门科学性的运动，作为这项运动的教练，必须洞晓他的拳手及其对手的长处和短处，并了解他们的拳技特长以及他们之间细微的间距和差距。因为拳手只能专心训练和提高他们的攻防技术，所以教练员应管理好一切琐碎小事，以便解除拳手的后顾之忧与外界压力，使拳手毫无顾忌的将全部精力的焦点都对准绳圈内的对手。对于一个有作为的拳手来说，教练的能力和知识，是直接关系到拳手的成绩和前途的。另外，教练最好还要学会一点心理学，因为这会使拳手对教练的暗示和指点能心领神会，这种微妙的配合，应用在比赛场的绳圈内外，将会收到不可估量的效益和成功。

在比赛前，教练必须充分了解对手的竞技情况，以便制定出自己的战略计划，要使自己的拳手心中有数和保持一副清醒的头脑。另外，外界的干扰和舆论，对拳手的情绪是有害无益的，因此教练员应设法排除，而且为了适应和对付对手的打

法。教练应故意训练几个与比赛对手打法相似的运动员作为陪练。即教练员要刻意训练拳手善于在自己的短处或对方的短处上下功夫。

应该提醒的是，教练员在比赛中绝不要询问拳手是否感觉疲倦 因为这种询问会产生 种相反的心理作用，即可能使拳手陡然感觉疲乏。而且每个拳手都要学会善于忍受痛苦和抑制疲乏。象李小龙这样的高手，在比赛中无论遇到什么情况，特别是负了伤或者是极度疲乏时，脸上都是全无表情。这样会使他的对手产生迷惑或慌乱，摸不清其底细。倘若你负了伤，或是感到非常疲乏时，一定要咬紧牙关坚持下去，绝不要在脸上流露出任何表情。

一个德才兼备的教练，不仅要教会拳手所有的技击技术，并传授自己积累的经验和知识。还要善于在思想上引导拳手。而一个教练又必须具备这两方面的才干和经验。

为了使拳手适应那些兼有身体特点和技术擅长的各类对手，教练员必须制定一份特殊的训练计划。在制定计划以前，先要收集和观看有关对手比赛的资料和影片，并要阅读一些有关这方面的书籍，要了解对手们公开训练的情况，或者直接到曾经和对手比赛过的第 者那里去了解比赛的情况和研究比赛的记录。如有可能，最好径直到绳圈外去观摩他们的实战练习。但在制定计划时还要有充分的能动性和灵活性，以免在比赛中出现意外的情况时而使计划落空。

在比赛中，教练的神态始终应保持冷静和轻松，绝不能责备拳手打得如何糟糕。如果他的拳手被击中或受伤且未失去战斗力时，他应鼓励他如何去争取胜利，而最好不要问他感觉如何。对于拳手来说，每个回合之间休息的 分钟里，能得到

教练的指点和帮助是非常重要的。所以，教练员应抓住这个时机，及时地给予拳手以精神上的需求和鼓励，使其能迅速地恢复体力和振奋起精神来。即诱导拳手进入这样一种境界，那就是坚信教练员所给予的一切均能够发挥出强大的威力和作用。

第四节 比赛中的体力分配

在搏击比赛中，大部分拳手在比赛开始时尤如下山的猛虎，进攻十分凶猛，但是在后两局，尤其是在最后一局的比赛中，体力大多下降十分明显，有的拳手甚至连防守的力气都没有了。这说明拳手在体力分配上还存在着问题，即这些拳手只顾猛冲猛打，既不分析对手的体力和技、战术，也不考虑自己的体力如何，其结果必定是一败涂地。那么，怎样合理的去分配体力呢？现将李小龙生前的见解介绍如下。

1 对手的体力比你强时

若对手的体力比你强，千万不能硬拼，而应采用防守与反击的战术，即先避开对手的重击再寻机反击对手。

2 对手体力跟你相等

若对手的体力与你相差无几，应先采用先防守再反击的战术，要千方百计的消耗对手的体力，并保持自己的体力，并可在第二局比赛中结合假动作主动进攻；第三局比赛开始时，要注意先防守一段时间后，再全力反击。并根据对方的体力掌握反击的时间。如果反击过早体力用尽则不能坚持到底。这样，在几秒钟内就会前功尽弃；如反击过晚，比赛结束时还有体力，则表明你没有做到全力以赴。

3. 你比对手体力强

若你比对手体力强，就要主动进攻，但不是蛮干，而是结合假动作与诱敌法去攻击对手。在第一局比赛中可调整一下，第二局进攻要猛烈频繁，不给对手以喘息的机会，直致将其击倒为止。

第五节　比赛中的战术运用

象李小龙这样的拳手，一旦出现在竞技场上，就能够控制住自己的情绪，并以最佳状态进行比赛。他不但在搏斗或训练中始终保持高速度和发挥高水平，还能够在关键时刻随意加快频率。也就是说，真正的高手在训练和比赛时都是全力以赴，甚至比赛时要比平常更迅速和勇猛，只有这样，才能培养出良好的战术状态和战术意识。同时，还应当切记，无论对手以什么样的言语和动作挑惹你，你都必须忍耐克制，不要轻易发火和冲动。你必须成为一个有理智的人，而绝非是一个鲁莽汉。而且心理和战略是不可分割的两个方面。在搏斗之时，你必须充分估量对手。不让对手在心理上战胜自己，更不要轻信对手的言语及其赛前透露的战术。而要靠自己的大脑去洞察对手的实力与弱处，并针对他的长处和短处，实行你制定的战略战术。

在对抗性很强的搏击比赛中，经验丰富的拳手，在比赛中可根据场上的不同情况来不断改变打法，以便能正常发挥或超水平发挥技术。现将在比赛中经常遇到的几种情况介绍如下。

1 对付腿法好的对手

在实战中，腿法好的对手一般多以侧踹、扫踢及鞭腿攻击为主。其目的是为了使较矮的对手不能接近自己，但是高个子对手没有矮个子对手灵活，力量也较矮个子稍差一些。针对这种打法的对手，你应采用灵活的步法，同时与其进行贴身近搏，也可先使其拳法、腿法出击落空，再寻找机会使用连环腿脚去重创对手。

总之，要尽量接近对手，使其长腿、身高失去作用，即以己之长攻彼之短，从而夺取场上的主动权。

2 对付防守技术好的对手

运用防守反击技术好的对手，一般来说头脑比较清醒，并善于观察对手进攻的方法和寻找漏洞，且以逸待劳，依靠自己防守能力强、步法灵活和反击技术好等有利条件，使你的出腿、出拳落空，以便抓住时机反攻，这样的拳手具有一定的战术水平。

针对这样的对手，应采用假动作或诱敌等策略去攻击对手，从而力求进攻的准确性。且尽量使进攻多种多样，并灵活、机动地去运用假动作，使其抓不到时机，摸不到规律。总之，要使对手还击不能顺利，并及时发现对手的反击方法的所用的习惯动作后，采用合适的攻击方法破之。

3. 对付猛冲型的对手

这样的对手在第一局开始就猛打猛冲，用全力进攻。其实这样的对手并不可怕，他的目的无非是想用体力好、攻势猛，在比赛开始就压倒对手，以求速战速决，或者先给你来一个下马威，争夺场上的主动权。

针对这样的对手，应采用积极防守的方法破之，即截击或

防御反击法。同时亦用灵活的步法配合，从而使其进攻落空，并消耗其体力。然后再寻找机会反击，且力求达到反击的成功率要高一些，待其体力用尽时，再一举获胜。在此，切忌与其猛冲乱战，要保持清醒的头脑，即使被对手击中几次也不必急躁，否则正合其意，中了对手设下的圈套。

4. 对付技术全面、基本功扎实的对手

在实战中，此类对手很难对付，因此与其搏斗时需要有冷静的头脑，且沉着、机智，而不是凭着体力蛮干。对付此类对手时，应采用多变的战术去争取场上的主动权。如果对手因急躁或在我方引诱下发起猛攻时，要尽量保持自己的体力，并消耗对手的体力，同时还要寻找机会利用重腿或重拳去重创对手，以便挫其锐气。

当你在发起攻击时，要利用对手的弱点发起进攻，从而破坏其战术意图，打乱其作战计划，而这一切正是李小龙所擅长的。

5. 对付傲气十足的对手

当你面对这种类型的对手时，不要动气，要在比赛一开始就以迅雷不及掩耳之势攻击对手，给他来一次突然袭击，杀挫其锐气。如果对手发怒硬拼，则要多做防守动作以保持体力和寻找战机，而后要连续反击对手，一举获胜。如果你靠积极的进攻而取得比分领先时，就不要改变战术，也不要在第一个回合达到白热化阶段时留给对手取胜的机会，如果不这样做，你就会饮恨败北。

总之，比赛场上是千变万化的，因此要多动脑筋，并不断改变战术，来克制对手，且勇敢、顽强、灵活、多变的发挥自己的技术、战术水平。也就是说，象李小龙这样的有丰富实战经

验的高手，是不会滥用体力的，他在发出最有力和最摧毁性的攻击之前，总是促使对手不断地露出破绽，而自己很少做徒劳无益的动作。这样一旦发现机会，便能迅速地利用它。

第六节 截拳道技击法答疑

本节以设问的形式回答和解释了在搏斗中大家普遍关注的十几个关键性的问题。这些问题的核心内容是通过李小龙讲解怎样通过科学的训练和技击方法，来提高实战水平。但在具体运用时，要因人因势因时而灵活运用，而不得拘泥于形式的束缚之中，因为李小龙曾说过，形式是进步的绊脚石，它阻碍了新生命的交流。这15个问题是

1. 截拳道是否属于中华武术

李小龙自幼学习咏春拳等中国传统武术，他后来自创的截拳道，其主要内容、战术意识、手眼身法步的协调配合等，均与武术的内涵和基本技术颇为相同。因此我们说，李小龙的截拳道不仅源于中华武术，而且是以武术技击法则和原理为先导的。从这个意义上讲，可以认为截拳道是武术，至少很大一部分是武术。同时，由于李小龙也学过拳击、空手道、跆拳道等海外技击术，并有其自己独特的理解和创造，所以截拳道里面融汇着与中华武术不尽相同的东西。据李小龙自己所说："'截拳道'并非是一个门派，只是为了向人挑战时便于称呼的符号而已。但是我是一个中国人，我为了替中国武术争一口气，替中国武术争光荣，我才创立了所谓的'截拳道'。"

2. 怎样才能打到对手头面部

在激烈的搏斗中，要注意保护自己的头面部，因为头面部

不但易为对手击中，而且击中后会造成严重后果。不过要想击中对手的头面部也不是一件太容易的事，因为每个人的手臂都没有腿长。如果你想出拳击打对手面部，那么对手就会用脚踢你。所以出拳击打头部时要注意运用战术。

(1)进步疾，出拳快，攻击没有预动：即用迅雷不及掩耳的速度接近对手后再进行攻击，从而使对手猝不及防。所谓进步疾、出拳快，是要求在步法配合下出拳，并做到步到拳到，使对手措手不及而被击中。所谓没有预动，即发拳前肘或肩、拳等部位没有向后或划弧等附加性动作。

(2)声东击西：①用眼迷惑。即先用眼看对手的下盘，同时向前移动，迫使对手注意力下移。然后，再突然出拳击打对手面部。②结合摆拳。由于摆拳预动大，所以可先用摆拳去吸引对手的注意力，等其精力稍分散时，可迅速用右直拳或左直拳去重创其面部。③结合低腿。即先用低腿法佯攻对手下盘，诱使对手注意力转移，然后骤然发拳，重创其面部。④防腿反击。当对手用中盘或下盘腿法向你攻来时，你可速提膝阻挡来腿，并在对手将腿回收时，速将用以格挡的腿向前落地，同时用体前的重拳去猛击对手的头、面部要害。

3. 怎样才能踢到对手面部

在搏斗中，用拳击中对手面部是常见的事，而用脚踢中对手面部就比较难了，因为腿离对手面部较远，且腿与手相比也略为笨拙，所以要想用腿踢中对手面部，需掌握好以下几个要素：

(1)采用高压腿、强化劈腿，及高腿法来增强腰部柔韧性和扩大腿击活动范围。

(2)掌握好两人之间的距离。例如，李小龙先向对手发起

攻击，对手便不后退而防守，此时正是李小龙起腿的最佳距离。如对手后退防之，又拉长了两人之间的距离，李小龙可垫垫步，随之用侧踢攻击对手面部。在这里，由于李小龙步速较快，对手来不及后退，此时两人的距离又得到了调整。

(3)掌握好进攻的时机。例如，对手用扫踢攻向李小龙胸部，李小龙可用前臂予以格挡，当前臂与对手的脚踝接触的同时，便用一记侧踢还击对手面部(侧踢比扫踢攻击路线短，故速度快)。

(4)战术运用。①下虚上实。如先用截踢攻击对手下盘，当其格挡时，可将同腿不下地去突然攻击面部。②声东击西。如先用左扫踢攻击对手中盘，当对手防我方左腿时，我方可将左腿落下体前，并连续用右扫踢去重创其面部。

4. 怎样才能有力地踢中对手

在实战中，如踢腿的方法正确得当，定会发挥出异乎寻常的威力来。因为起腿攻击对手时不能全靠腿部肌群发力，它是在拳法、身法、步法的协调配合下，借助身体诸部位的合力而完成的，这样踢出的腿才能快速、强劲、有力。而且，正确的踢击动作来源于经久不断的严格正确的基本功训练。对一个初学者来说，在学习时须由慢到快，由简到繁，由分解到组合，而且在没有掌握其动作要领前能以最精简、最不费力的方式作动作，而尤能达到动作所要求的标准。然后，方是劲力与速度的练习。

根据李小龙所说，踢腿正确还必须具备以下条件：

(1)踢腿的准确性。要想准确地踢中对手，就必须掌握正确的腿法技术和要领，正确地判断与对手的距离，寻找对手的空当和踢击对手的有利角度，及踢腿的时间差等。

(2)踢腿的速度。截拳道就是以快速猛烈、刚毅著称于世。速度是技击致胜之道，唯快才能避敌之锋、蹈敌之隙，才能出其不意、攻其不备。故截拳道中又有"唯快不破"之说。

(3)踢腿的力量。在激烈的搏斗中，如力量不足对对手就没有多大威胁，所以说踢腿的力量也是很重要的，但是必须有前两条因素做基础，才能发挥出力量的效能来。也就是说，踢腿的力量也只能是前两种因素相结合而产生的效果。因此，李小龙便把踢腿的力量排在第三位上。

对于腿法，上述因素是绝对需要的因素，也即踢腿的准确性、速度、力量这三种因素结为一体时，才算是科学、有效的踢腿。所以说，初学者过份强调踢腿的力量是不正确的。而正确的理解应是：合适的距离，最佳的进攻时机和踢腿的速度、力量相结合的作用。

5. 怎样才能使拳腿攻击连贯

在风驰电掣般的搏斗中，有些拳手拳打得很快，但脚却踢不起来。而且这些拳手在平时练习腿法时，踢得又高又快，但是一到实战时腿就不听使唤了，有时想起腿进攻，却感到腿很重，起腿很吃力，即使腿能踢出，却又有一种要摔倒的感觉。其原因和解决的方法概括起来有以下3条：

(1)腿功较差。解决的方法是，多在拉韧带上下功夫，以求出腿时能伸展自如，并掌握好基本技术，还要与步法、身法、意识、信心紧密结合。

(2)拳腿连贯性较差。解决方法：①拳腿连击要协调，多做拳腿组合练习。②拳腿击打要有节奏，如出拳收拳时踢腿，踢腿脚落地时出拳等，也可拳腿同时出击，总之，须做到手领腿走，腿出手到，手脚相随。

(3)上体与腿配合较差。在实战中，用拳击打对手时，如上体前移重心压在前腿上，这时想用腿进攻对方就会感到不自然、不快，也不会高。解决的方法是结合步法练习上体前、后、左、右移动，同时起腿，也就是说，要正确处理好重心与起腿的关系。

如经常按以上办法练习，在实战中拳腿就会运用自如，起腿亦轻松有力、准确。

6. 怎样避免在搏斗中被抓住腿

(1)出腿收腿的速度快，不给对手抓腿的机会和时间。

(2)使用腿法时要先做假动作，因为这样在攻击时才有隐蔽性，且成功率也较高。

[illegible]

在瞬息万变的搏斗中，起腿攻击时有时东倒西歪，即使被对手稍加推、挡也会失去重心，而这一切又都是相对于支撑腿不稳而言。踢腿时支撑腿能否稳固将取决于以下4个因素：

(1)柔韧性 即通过压腿、劈腿、加大髋关节活动幅度及腿部韧带的伸展度，并增强自控能力，这样踢腿时才能轻灵自如，稳固有力。

(2)方法正确 各种腿法都有一定的技术要求和动作要领，另外，出腿、收腿的速度和方法等也都应掌握好，并使脚趾用力抓地，以使支撑腿稳固。

(3)腿部的力量 腿部力量的大小是支撑腿是否稳固的关键。初学者由于腿部力量较差，故踢出的腿自会难以控制，所以初习截拳道者应先加强腿部力量的练习。

(4)踢腿与上体配合 即使用腿击法时根据诸腿法的技术要领，对手所站的位置，攻击对手什么部位等情况，来决定上

体前、后、左、右摆动、例如，你要踢击对手面部，那么上体倾斜的角度就要大些，如你要踢击对手的腹部，那么倾斜的角度就应小些，这样做是为了减轻支撑腿的负担以保持平衡。

总之，应根据场上的变化，及对手的各种情况，踢出各种不同的腿击法时，上体、步法、手臂等部位都应积极的配合支撑腿以控制平衡，并强化踢击的实战效果。

8. 搏斗中怎样保持平衡

首先说明的是，搏斗中的平衡不同于平时走路的平稳，它是在两人激烈的打斗中寻找控制重心的方法。况且，李小龙所提倡的是"需在动中求平衡，而非在静中求平衡"。有时你要用身体重心移动去打人，有时又需稳如泰山，以防御对手的进攻。但同时需切记：平衡需由身体正确的位置来完成。

在搏斗中，拳手不断的攻防，且经常有一腿支撑身体，在此为了达到踢中对手的目的，上体的移动是很关键的。如，你用前腿攻击，身体重心就需向后移动，这样才能轻快地抬腿攻击，否则由于重心压着前腿，你便很难起腿。

再者，打拳后起脚攻击，身体重心的移动就更为重要，因为出拳时上体需前移，而出拳后用前腿攻击，身体重心则向后移动较大，这样方能抬起腿并踢的更远。另外，除了上体后移外，还需在跳动和踢击中保持身体平衡。

总之，在搏斗中要保持身体重心的平衡，须做到：

(1)控制惯性以保持平衡。

(2)一腿支撑身体时，上体移动须保持平衡。

(3)实战中使十趾抓地而稳如泰山。

(4)通过垫步提膝、后退起腿等训练，来练习上体在移动中寻找平衡。

9. 搏斗中为何要专门进行抗击打训练

在搏斗中，双方互被击中的现象是不可避免的，但有的拳手受击打能力较强，因此他能变被动为主动。而有些拳手抗击打能力则较差，这样即使其击打技术较好，但如一旦被对手的重拳或重腿击中，就会导致技术失误，体力下降，并最终一败涂地。

有些拳手只在搏击训练中得到一点受击能力的练习，但这是很不够的，如果让一名没有进行过系统受击能力练习的拳手上场比赛，那么其受伤的可能性和危害性就很大，且有可能被抬下比赛场地。所谓抗击打能力，就是人的机体各组织对外界击打的承受能力。如果你在训练中，受击的次数越多，则身体各部位的适应能力就越能得到提高。当然，训练中还要掌握好击打的力量，即训练要有一定的科学性。经常进行抗击能力的练习，可使骨骼变得粗壮、坚硬，肌肉中的毛细血管大量开放，由原来安静时肌肉每平方毫米开放80条左右而增至20倍以上，还可使肌肉中的毛细血管形态结构发生变化，从而增加肌肉的血液供血量。

10. 怎样正确理解“无敌似有敌，有敌似无敌”

这是李小龙提出的领悟截拳道技击原理和克敌制胜的要诀，所谓“无敌似有敌”，这是指当自己在练习时，始终要在自己的心中树立一个假想的“敌人”与自己搏斗。此时，你应把自己所掌握的技击技术，充分地运用出来，只有如此练习，方能悟彻拳理和增强实战意识。

所谓“有敌似无敌”，据李小龙说，这并非是轻敌之意，而是截拳道技击运动中一项对敌的战略原则。在实战中，要战胜对手，就必须从战略上藐视它。如一交战，你便被对手的外在

神态所吓倒，就会使你变得瞻前顾后，惊慌失措，而不敢迎敌，这在战略上便输给了对方，此乃对手"不战而屈人之兵"的计谋。这样，就算你有再好的战术，也难发挥出来，而最终为敌所败。所以，应战时须有"有敌似无敌"的战略原则，即要有临危不惧的大无畏的精神和坚强的必胜的信心，去和对手进行无所畏惧的搏斗，给敌人予以致命、果断的打击。

11　怎样正确理解截拳道技击"八要诀"

所谓"八要诀"，也就是李小龙总结出来八条实战要诀。

(1)实战要有强烈的自信心。即作为一名拳手，要时刻充满自信的态度，而一个有"必胜信念"的拳手，在搏斗中自会显得轻松和自如，他常常会感到自己在驾驭着局势。

(2)实战搏斗眼要敏锐。在搏斗中，视觉被李小龙称为"一切基本的开端"。此言证明了眼睛在搏斗中的作用是极其重要的，也只有目光锐利，才能善于观察对手的动态，才能及时做出正确的判断。

(3)实战中心要细。在搏斗中，胆大心细是拳手所必须具备的要则，也只有细心观察才能找到对手的破绽。如粗心大意就不易发现对手的弱点，也不容易隐蔽自己的弱点，使对手能有可乘之机。换言之，搏击运动，不仅是比技术、体力，更重要的是比毅力，斗智慧。

(4)实战中攻防速度要快。速度是人体进行快速活动的能力，在搏斗中，不但要求出招速度快，回守的速度也要快。

(5)实战中腿法攻防要狠。在实战中，腿法是技击中杀伤对手的主要武器，如看准时机可一脚制敌。所以，要苦练腿法，发挥腿长、腿狠的优势，使对手不敢接近你。

(6)实战中攻防时下盘要稳。在实战中，如脚稳，则身稳，

如身稳劲就强。而且只要站稳了，即使打空了，也能控制住重心。反之，即使不被对手击倒，也易由于自己在运动过程中控制不住重心，而不打自倒。

(7)实战中神志要清。即在激烈的对抗中要保持清醒的头脑，精神要集中，并要求在未交手之前就要在精神上压倒或战胜对手。

(8)实战中步法移动要灵活 在实战中，只有步法灵活，才能进退自如。且步法是一切行动的先导，没有灵活的步法是很难击中和躲开对手的击打的。

12. 怎样对付柔道或摔法技术好的对手

在自由搏击比赛等不受规则限制的情况下，摔法在实战中意义并不大。因为运用肘击、膝撞足以钳制对手，使其不敢扑进来使用摔法。在一些竞技比赛中，由于规则规定不准使用肘膝，这样以快摔拿手的柔道型拳手就往往容易占上风。遇到这种情况时，可从以下3个方面进行防范和反击。

(1)自己尽量少起腿。以减少对手乘机抓抱快摔的机会，或说须在看准机会后才起腿。

(2)步子移动要快速多变。即令对手难以捉摸，并无法寻觅到抱摔的契机。同时还要加强对假动作佯攻的针对性训练，以大大提高自己识破对手以拳法、膝腿掩护快摔的能力。

(3)培养自己的快速反应能力。一旦对手实施快摔手段，则能够迅速以贴身短拳、高级组合拳法等招法借势反击，令对手难以抓住自己的手臂或搂住自己腿或腰。而且不要忘了用肘关节去重创对手。

13. 怎样理解"电刺激"在训练中的作用

看过《李小龙传奇》的人，大概不会忘记李小龙在健身房

内用电进行练功的镜头。那么，它究竟有什么作用呢?回答是：李小龙曾对肱二头肌和小腿三头肌分别进行了电刺激辅助性训练，效果是：一个月后，肱二头肌肌力增加了30%，小腿三头肌肌力增加了45%。

电刺激法对训练究竟有什么意义呢?首先，电刺激可增大肌纤维直径，从而增加肌肉的质量，增强肌肉的收缩力，它还能增加肌肉的爆发力，使运动器官在短时间内获得最大的功效。另外，电刺激还能使拳手在短时间内迅速达到赛前准备状态。还能使身体局部温度提高，神经不致疲劳。再者，电刺激对搏击比赛，尤其是最后用力阶段有明显的改善作用，因为它能使拳手充分利用体内储备的能量，调动平时不常用的肌纤维参加工作，以上几点均经过李小龙的实践检验，并已被世界体育界得到了证实和承认，并广泛用于各项体育训练中。

14. 李小龙谈腿击法的"绝招"

在搏斗中，所谓"绝招"是指在实战中发出的招法快而有力，并变化莫测，令对手无法防守。并且即使对手知道你使用此类招法而加强防守也毫无用处，因为绝招性的动作不光快而有力，而且它还能在步法、身法及意识的掩护下使用，使其无法防御，或者在击打败退中突然发现绝招使其措手不及而被击中要害部位。

现在，不少初学者都非常相信"绝招"性技击法，幻想自己有朝一日，能学得几手绝招而无敌于天下。事实上，任何称之为高级、绝门的招法，都有相应的方法可以化解，而没有绝对致胜的法宝。那么有人会问，截拳道中的连环三脚这种绝命性的腿击法，是什么意义呢?李小龙回答是：本门的绝招性腿法，是指难度高而致命的腿击法，而不是说绝对致胜的腿击法。因

为任何高妙的实战技术，没有经过学习者的消化、吸收、融汇贯通，都只是纸上谈兵。

"绝招"从何而来？它是拳手在成千上万次的训练中得来的，而且无论什么绝招都是从实践中而来，从拳路动作到熟练，然后再在实战中反复运用，并从失败到成功而最终成为所谓的"绝招"。

在实战中称之为"绝招"的，一说为"拳打不识"，即我用的招法你没有见识过，故未知我招法的厉害处和缺陷处。因此既不能对我方的招法作有效地防守，也不能利用我方的招法进行反击，从而使受击者攻无所施，防无所从，处处被动。在"拳打不识"的各类招法之中，有迷惑对手的假动作攻击法，有连续重击的贴身短拳，有防守反击的高级技法勾漏手，也有主动倒地和被控制(锁封)后反击对手的自卫术。总之，凡对手不识我招法，而又能使我方转弱为强，化险为夷的各类方法，习惯上都可以称之为"绝招"。

但是，绝招也有一定的局限性。例如，你没有他人的臂、腿长，就不应在远距离中寻找绝招，如果你没有他人粗壮有力和反应敏捷，就不应在近距离摔打中寻找绝招。总之学习他人的绝招时，不能生搬硬套，而要根据自己的情况来决定自己所学习的绝招。

世上没有绝对可以稳胜常胜的绝招，而往往只有娴熟的技术，在实战中反复磨炼，并经过在各种场合下的考验，才熟能生巧，而渐入"化"境，而入化境者招招皆绝(李小龙语)。而登入这种化境的拳手才有可能发挥出平时训练中所掌握的各种"绝招"。否则，再高妙无比的招法在你身上反应出来时也会破绽百出。所以，对于绝招，一是不要迷信，二是要苦练，化平

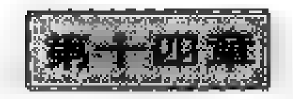
誤为神奇。并经常总结正反两方面的教训，提高自己的实战水平，不断更新自己的习惯打法等。这样才能保持"绝"的水平。另外，作为一名优秀拳手应多掌握几手绝招，以防不测。而且要从以下几个方面来寻找，如进攻、防守、反击、还击等。

15. 怎样制定腿法训练计划

在截拳道中，腿法训练计划不能每人都一样，而要根据自己的运动水平、打法特点及训练环境，制定适合自己的训练计划。

例如，初学者可以多做一些腿基本功的练习，因为韧带拉开了，腿压开了，使用起来才能得心应手，运用自如。对于踢踹沙袋等硬功练习也要由轻到重，不可急于求成。至于训练的时间、强度也应稍短些、小些。基础较好，有锻炼习惯的学手，则可使运动量和强度都要加大，训练内容也要丰富一些，并有目的的掌握几组得心应手的腿法或拳法进行反复练习，以至成为所谓的"绝招"。例如，李小龙的"勾漏手"、"李三脚"等。

总之，科学地制定训练计划时需注意个人的特点，循序渐进，由简至繁，由慢到快。也可结合拳法、摔打法及肘、膝技法进行全面发展，并且持之以恒，自会取得较好的效果。



李小龙精彩打斗片断

李小龙是世界公认的功夫电影巨星，他用高超的武术功夫通过银幕，在全世界人民面前展现了东方龙的传人不向任何强暴屈服的坚强的性格和庄严自信的民族精神！渴望中华强盛的赤诚之心震撼着世界各国观众。李小龙在中国功夫和功夫电影艺术上取得了辉煌的成就，这位世界拳坛的超级巨星不幸英年早逝后，美国洛杉矶市长也亲临吊唁，并决定将李小龙主演的《死亡游戏》公演日定为李小龙的纪念日，以表彰李小龙在中国功夫和电影艺术上所取得的辉煌成就。

第一节　李小龙打斗精华

李小龙的实战生涯，有许多惊人的精彩画面，脍炙人口，振人眉宇。这里仅披露他与几位世界级著名拳王的交锋，以便让读者感受一下他那无以伦比的真实搏击本领。李小龙酷爱武术运动，可谓"嗜武入迷"。因此，即使是在紧张的拍片日子里，仍不忘刻苦练功和与各国武林高手较量，以提高截拳道的

实战水平。他说过：闯荡江湖全凭真功夫，任何侥幸的心理，注定会失败。因此，在李小龙的短暂一生中，他曾经历了不少实战考验。李小龙是正面提倡在实际搏击中学习技击技巧和技击理论的先导者，因此其生涯中有不少精彩绝伦的搏斗，现摘出几例介绍如下。

(一)重创黑带高手

李小龙在美国上大学时，在学校里组织了一支“中国功夫队”，并经常在校园内进行训练和表演，且博得了师生们的好评。当时有个叫山本的日籍留学生，是个空手道黑带三段选手，并一向以高手自居，对李小龙的武功和中国功夫队经常说三道四，出言不逊。有一次，中国功夫队练功后回宿舍途中，山本又来挑衅。李小龙当即提出警告：“不要目中无人，狂妄自大，要知道空手道是从中国功夫进化而来的，你对此应当尊重。”山本不但不听，反而傲慢地说：“你们中国功夫是花架子，柔道、空手道虽源于中国，但在日本和美国早已青出于蓝而胜于蓝，中国武术已经落后了，甚至到了淘汰的边缘，不信可以比比看。”李小龙忍无可忍，只好接受他的挑战。

在这场龙虎争斗中，山本自恃身高体壮，一开始便主动猛攻，李小龙未知其虚实，在格挡几下后便找出了山本的致命弱点，然后转守为攻，一顿重拳，将山本打翻在地。不甘心失败的山本爬起来后企图反扑。李小龙在虚晃两招以吸引对手的注意力后(图895、图896、图897)，迅即以一记侧踹腿直取山本的中盘空当(图898、图899)，使山本猝不及防，而被踢得眼花缭乱，重重倒在地上(图900)。接着，李小龙又一箭步冲上前去，刚要挥拳欲打，此时山本自知不是对手，只好拱手认输。从

此，李小龙功夫更受同学们的欢迎。随后，他又在校外开了座武馆，以公开传授他的截拳道。

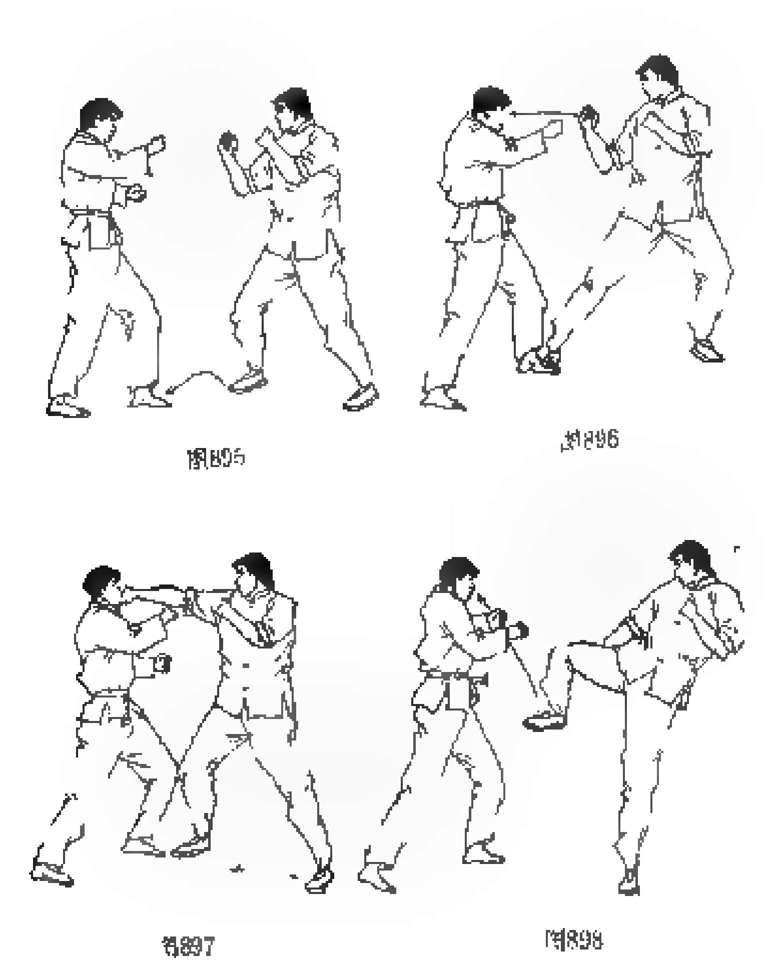


图895　图896

图897　图898

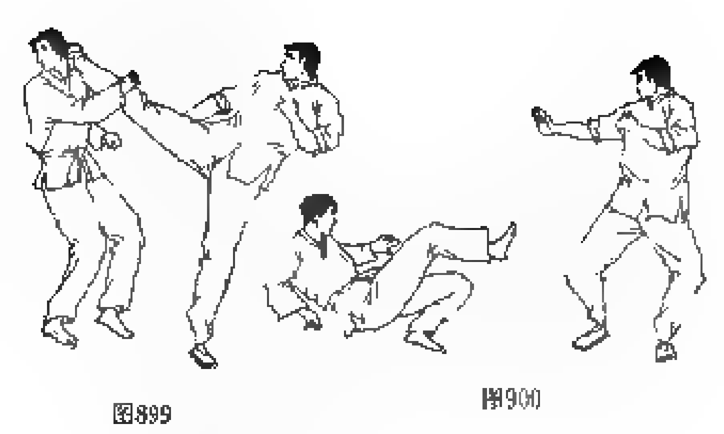


图899　　图900

(二)武馆风波

要成就一番事业，谈何容易。当李小龙公开创立截拳道，向传统的武术挑战时，便遭到了那些门户之见颇深的武林同道的白眼和不满。李小龙因此接到了当地武术界的最后通牒，指责李小龙的种种违背行规的做法，并强令李小龙不准把中国功夫传给外国人，否则就自动关闭武馆。李小龙理所当然地回绝了通牒的指令。

李小龙的回绝激怒了对方，双方遂以武力解决，于是下通牒的一方也派出了一名年轻的罗汉拳武师来与李小龙一比高下。由于当时李小龙的截拳道尚处在发展中，因此没有派上大用场，而且对方的一阵罗汉花招，竟晃得李小龙迷惘不辨，大有失手之势。可是李小龙毕竟是李小龙，他凭着那股不甘示弱的气势，与对手进行了殊死拼搏。几分钟后，李小龙总算将对手击倒在地。这场兴师问罪的风波也就此烟消云散。这场搏斗从技术上说虽只是持续了几分钟，但在李小龙的思想上却

引起了很大震动。原先李小龙想几秒钟之内就解决战斗，可实际上用了几分钟才取胜，虽只短短的几分钟，可李小龙已经由此认识到了时间在技击中的重要性。于是李小龙在时间上的急于求胜与他自己掌握的"复杂"技术产生了矛盾。这就进一步促使他去进行对"截拳道"的研究和改进。按李小龙后来说，截拳道主要在于一个"截"字，有了"截"字，就有了新的技术时间观，从而导致他对自己已有的传统技击术的实战效益作了重新的认识。倘不是这场武馆风波，他的自悟及截拳道的成功可能还会晚些。

李小龙从风波的反思中，首先想到的是寻找共性的、最简单的、最富有劲道的技术，而这些技术又能适用于与任何拳法相斗，并速战速胜。在新的时间观念影响下，产生了新的武术技击观，也就是截拳道的宗旨：从实战出发，讲求效率，简捷实用。而且为了达到目的，可不惜使用一切手段，以期向截拳道的殿堂迈进。

（三）连环脚击败泰拳王

李小龙在泰国拍电影《唐山大兄》时，曾力挫过泰国拳王，但由于事先双方曾约定不向外界透露，故世人知者甚少。

李小龙在到达曼谷后，认为别的拳种斗不过泰拳，并不能说明我的截拳道不能取胜。因为在此之前他已凭着截拳道多次与空手道、跆拳道、柔道、国术、西洋拳等比试，均未逢势均力敌的对手，而就差泰拳没有较量过了。于是他决心向泰拳挑战，并于拍片之余以点数多而战胜了著名华侨拳师陈阿金。这次初试锋芒，李小龙就轻取对手，心里非常高兴，战胜泰拳的信心也随之加强。他遂要求阿金介绍当地最有名气的拳王与

他交手，以检验截拳道的应战能力。在阿金的安排下，李小龙决定与有"穿云脚"之称的察尔·猜进行不公开的友谊性比试，由陈阿金权充公证。

二人行过一般礼仪之后，马上动起手来。李小龙以攻为守，突然发出一记飞脚，直踢拳王头颅，拳王随以手格挡，但一时间却暴露出了胸部空当，李小龙则以迅雷不及掩耳之势，以一阵强劲的寸劲拳直捣拳王胸部要害。但强壮如牛的泰拳王只是身子略向后仰了一仰，竟若无其事一般。李小龙见对方正欲反击之机，迅速把腿向下回收，继而以足后跟直踏对手足背，拳王感到一阵疼痛，顿时大怒，继而用拳肘向李小龙头部攻来。但这正中了李小龙的圈套，因为泰拳王又暴露出了中盘空当（图 901、图 902）。紧接着，李小龙抬起前脚并迅速用一记强劲有力的侧踢腿出其不意的重创对手的中盘空当（图 903），将其防线彻底打乱，并迫使其露出头部空当。然后，李小龙将右脚略回收后（图 904），再由屈到伸继续向上踢过对手的防御之手，猛击其头部（图 905），最后，再在落右脚的同时（图 906），向左后方转身，踢出具有摧毁性力量的左旋踢重创泰拳王的头部（图 907、图 908），将泰拳王结结实实地踢倒了在地上。

陈阿金见二人已分出胜负，便立刻上前拦阻，并提议共同去中国餐馆小聚，以示不记怨恨。而且这次比试他们都彼此遵约没有向外界抖露。这件事亦是在前几年为纪念李小龙，才由香港功夫协会进行调查后，整理出来的。

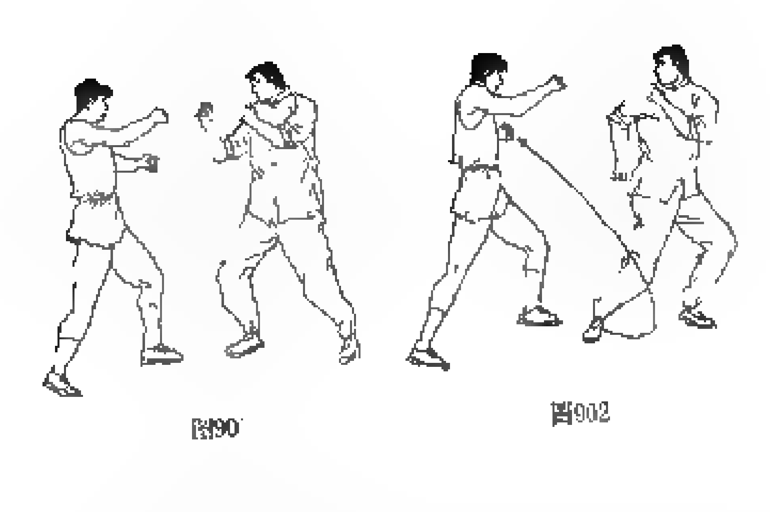


图901　　图902

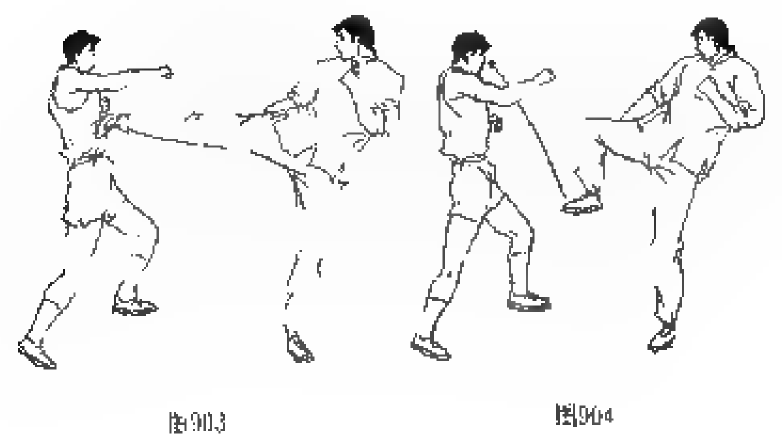


图903　　图904

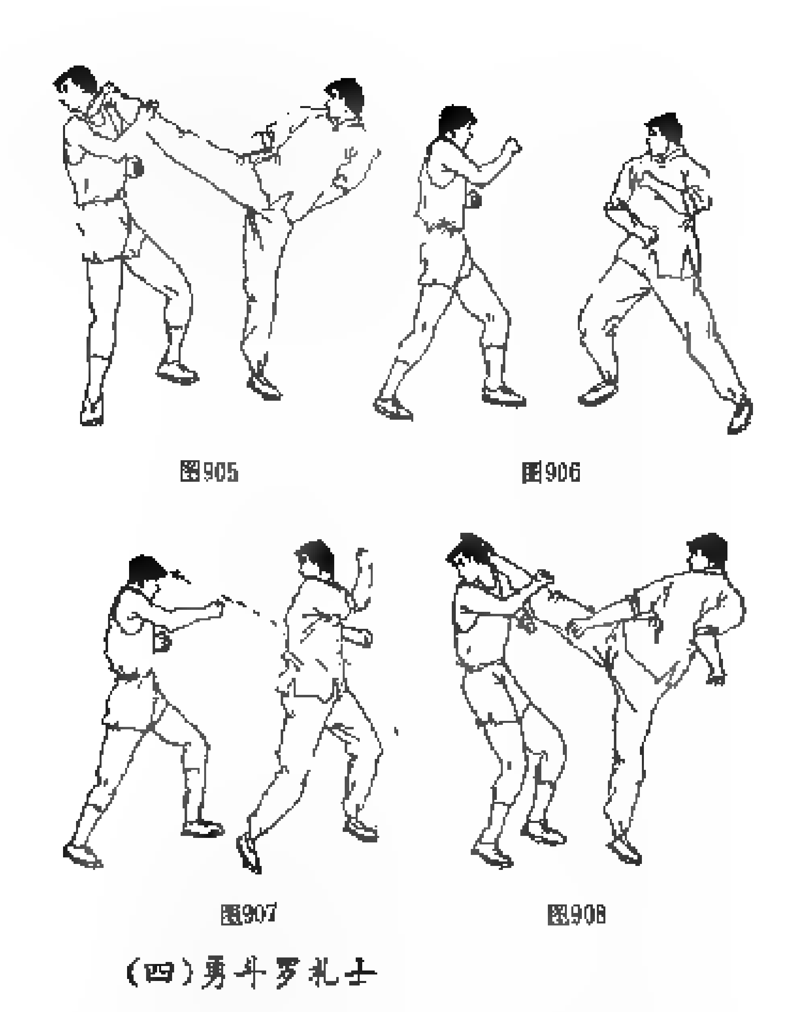


图905　图906

图907　图908

(四)勇斗罗礼士

李小龙在拍摄第三部功夫片《猛龙过江》时，曾广招四方豪杰，为影片收罗了众多的武术明星，以使影片更具特色，更有光彩。特别是从美国请来了两获"国际空手道冠军"的罗礼

士，并担任影片高潮中的重要角色，不过规定他要被李小龙打败。开始，这位空手道冠军不服气，于是李小龙与他们各自带着助手到郊外一个指定地点去进行拍摄前的点到即止的"较量"。

由戒备势开始(图 909)，李小龙先向罗礼士发起攻击，他先用一记侧踢腿攻击罗礼士的中盘(图 910、图 911)，以诱使其露出头部空当，然后，李小龙又在落下右脚的同时，用右手直拳重击其头部要害(图 912)，接着又是一记左直拳和右直拳(图 913、图 914)，将其防线彻底打乱。最后不待其退出攻击距离，李小龙又用一记旋踢腿重重的击中了罗礼士的头部(图 915、图 916)，并将他踢倒在地。事后，作为空手道高手的罗礼士自愿投到了李小龙的门下学习截拳道。

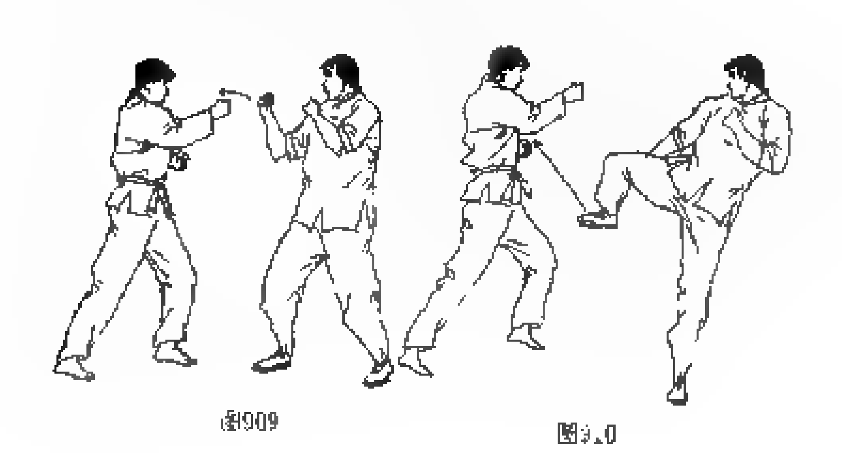


图909　　图910

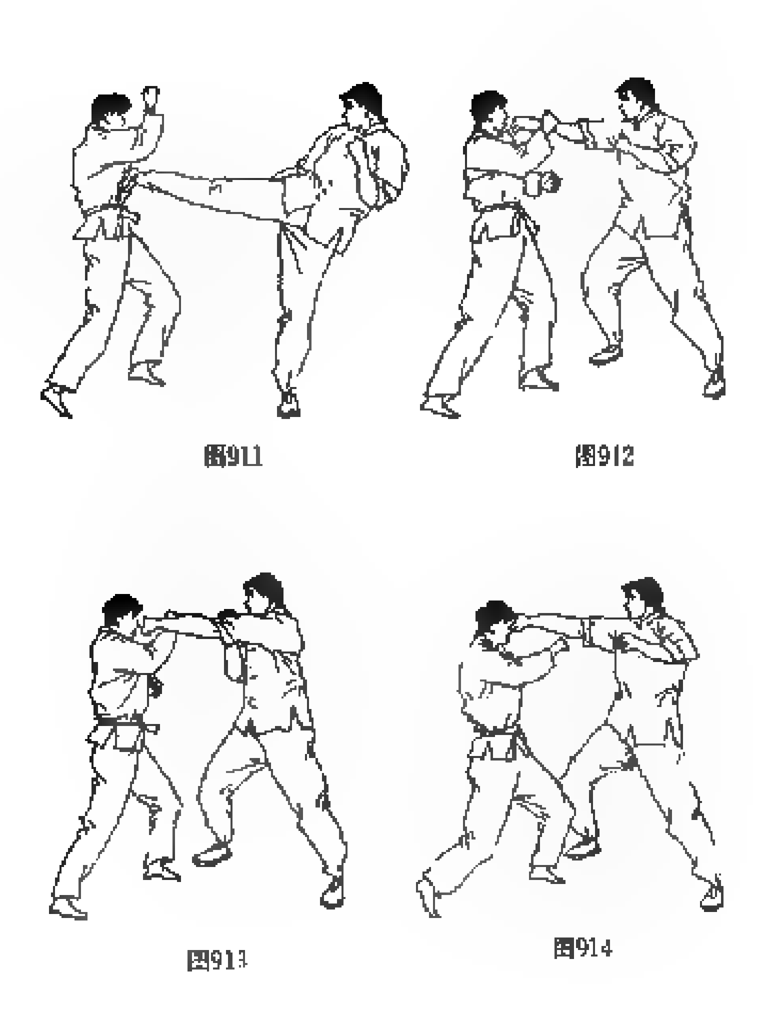


图911　图912

图913　图914

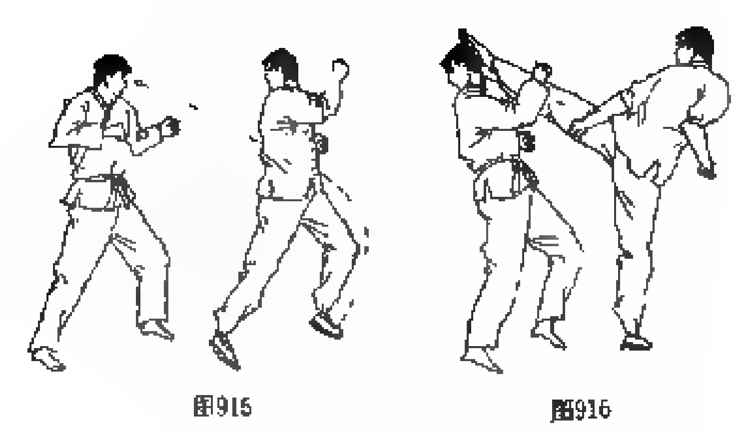


图915　　　　图916

第二节　功夫界与影视界的6个"李小龙"

李小龙的武功过人，在主演的影片中的表现可谓惊心动魄。早在其去世之前，他便已跻身于国际巨星之列，自然他的逝世令拳迷和影迷们心情哀伤，怀念不已，而且即使在他死后的20多年里，他仍被认为是当代最杰出的武功大师。

在现实生活中，李小龙富有创新意识的把中国"真功夫"搬上了银幕，同时又不遗余力的把这些影片推向世界，从而使世界各地的人们从银幕上了解了中国，了解了中国的武术，了解了中华民族的气质。凡看过李小龙生前主演过的影片的人，都会被他那深具阳刚之气的精湛表演所折服，同时也会为他那强烈的民族不屈精神而感染。特别是影片中反映出来的中国人那种"可杀不可辱"的民族气节，深深地震撼着每一位观众。而且他们所感受到的也正如影片《精武门》中所说的那样："中国人不是'东亚病夫'！"

李小龙的英年早逝，使众多的人感到难以接受，他们深为失去了这样一位龙的传人和健、力、美的偶像倍感痛惜。为了在银幕上重新塑造一个"功夫之王"，使人们想再睹李小龙挥拳踢腿时那种坚强自信形象的渴望得到及时的满足。于是美国的好莱坞华纳兄弟影片股份有限公司和香港各大影业集团便汇集精干人员，在亚洲各个地区招考"李小龙第二"。此事一经渲染，便顿时哄动，引起了许多人，尤其是一些青年人的极大兴趣。他们纷纷涌向招考地点，一试运气。在这里，那些外貌酷似李小龙，举止神态及挥拳踢腿时有着李小龙般神韵的人，理所当然的获得了极大的青睐。经过各方面的测试、考核和考查，精心筛选出了有数的几位，他们分别是：

台湾李小龙——何宗道

澳门李小龙——黄健龙

韩国李小龙——唐龙

新加坡李小龙——刘鸿义

中东李小龙——阿里穆

菲律宾李小龙——拉查

以上6人都是功夫高手，有几位还曾获得过空手道黑带锦标赛或世界搏击大赛的头衔。他们所拍摄的影片均以李小龙为原型。现将这6人介绍如下。

1 "台湾李小龙"

原名何宗道，出身武术教师之家，是韩国跆拳道高手，并学过中国功夫。前几年，由其主演的《李小龙传奇》一片上映后，颇获好评。这部由香港拍摄的功夫片《李小龙传奇》在中国大陆公映后，引起了功夫迷和影迷的极大兴趣。主人公李小龙的曲折经历，高强武艺，均扣紧了观众的心。扮演者何宗道由

于是武林高手，故戏路不俗，演活了李小龙，使该片获得了极大的成功。何宗道于1950年生于台湾屏东，1972年主演《诡计》，而且影片正好在李小龙去逝时公映，因他的外型酷似李小龙而被选中，并以黎小龙为艺名拍了一系列追忆李小龙的影片，如《唐山截拳道》、《天皇巨星》、《精武门续集》等，而1976年拍的《李小龙传奇》便是这股热潮中的力作。

2."澳门李小龙"

名叫黄健龙，原是澳门的武术教头，后到香港充当武打演员，并对李小龙生前的绝技"连环一脚"学得最神似。他于80年代初，曾于香港拍摄过一部有关李小龙短暂而又坎坷悲惨的一生的电视剧，播映后很受观众欢迎，但剧情大多是虚构的，同李小龙的真实生活相距很远，对他的身世也未能提供新的细节。

3."韩国李小龙"

名叫唐龙，是朝鲜美籍人，他学的功夫是唐手道和跆拳道，亦曾跟李小龙学过截拳道功夫。1973年李小龙去世后，由它接拍未完成的影片《死亡游戏》，可见其武功之高深。而且他于拍摄前曾说过："我虽练过功夫，可仍然觉得现在学习功夫任务相当艰巨，况且李小龙向以脚踢力量大而著称，而对我来说，脚踢功夫是最难的，我觉得很不容易学好。不过不管有多大的困难，我决心要自己表演打斗动作，而不用替身。"《死亡游戏》上映后，唐龙果然名扬世界。尽管他已经过多年的磨炼，武功已接近李小龙，但由于李小龙的巨大影响在前，故他终难有新的突破。再说，世界上也仅有一个李小龙。

4."新加坡李小龙"

名叫刘鸿义，是当地华裔青年，精通中国武术。李小龙死

后不久，香港一家电台曾邀请他在电视上扮演李小龙，但由于该剧武打场面也没什么创新，故情节也同李小龙所演影片雷同，因此其影响平平。

5."菲律宾李小龙"

名叫拉查，善于使用二节棍，长得也跟李小龙几乎一模一样。因此影迷和拳迷看了他所拍的影片，便自然会联想到李小龙。他曾主演过《一代猛龙》、《猛龙征东》等片子。

6."中东李小龙"

名叫阿里穆，是以色列人，自幼练习泰国拳和中国武术，所以他在当地所拍的功夫片，出手打斗时的神情跟李小龙十分近似，唯在气质方面稍逊一筹，演技亦不如他人丰富、逼真。所以尽管他曾拍了多部功夫影片，但均影响平平。

由于以上6人都是"李小龙迷"，所以对李小龙的非凡技艺很倾慕，并且尽量模仿，所以他们拍摄的功夫片不仅故事情节、武打场面，甚至人物的举手投足和面部表情都与李小龙是同一个模式，就连打斗时的发声也与李小龙没有两样。但这却限制了他们个人的发展，违反了李小龙的基本精神，也就是他们没能从传统中脱离出来。而众所周知，作为功夫巨星之子的李国豪，不愿生活在父亲的盖世盛名之下，而是要靠自己的"真材实学"，在武坛和影坛上另创新路，重新冲刺，以建立自己的地位。事实上，李国豪在事业上是很成功的。特别是一部《龙在江湖》和《激光特使》，使他赢得了众多影迷的青睐，原因是片中的打斗动作，均为自己设计，故打出了自己的新风格，并使人感到耳目一新。令人可惜的是，李国豪在他父亲李小龙逝世二十周年后的1993年，于美国拍一部电影时，腹部误中枪击，不幸死亡，给世人留下了更多的遗憾！

在短短的几年中，上述几个"李小龙"虽拍了数十部影片，但武打设计是老套子，没有多大的创新，所以观众看多了也就腻烦了。更重要的是李小龙在影片中所表现出的那种不畏强暴，扬善除恶，英勇不屈的民族精神基本上已经荡然无存了。所以，这些影片推出后并不十分卖座。事实上，即使制片商再卖力，演员演的再象，武打设计再精彩，人们从银幕上所看到的已不是真正的李小龙，而只是他的一个影子，一个替身。因为世界上只有一个李小龙。但人们是多么渴望着象李小龙这样的功夫巨星再度从东方升起。



截拳道腿法的专门训练

我们在欣赏一些优秀的技击家表演时，可以看到，即使他是在做最费力的动作，也表现得极为和谐、优美且流畅。他们似乎生来就具备了从事任何运动的能力，而不论他的熟练程度如何，均会比常人做得更加自然、柔和、顺畅，而上述一切又均为进行正确训练的结果。而且据李小龙说，每一个人都应根据自己的体型特点、技法特长，订立一个练功课程表，并利用这些训练保持峰巅的身心状态。

李小龙的一位国术老师在训练中曾对李小龙这样说过："当你学完了所有的技击技巧时，人已经老了。"的确，一个没有受过正规或强化训练的拳手，要想成为一个世界级的搏击高手，是要经过长期训练的，并在教练员的指导下，进行实战和一些其它项目的特殊训练。这个过程是曲折、漫长而艰辛的。另外，训练一个有前途的拳手最根本的一条，就是让他首先学会所有的进攻和防守的技术，再加上一些特殊设备和用具的练习，并达到非常熟练的程度。据李小龙说，拳手学习技击的最佳年龄大约是 16—17 岁，因此象他这样的有经验的教

练员，首先喜欢教授那些从未学过技击术的年轻人，因为这样的初学者一开始就能学到正确的技击招势。

每个拳手都有其身体特征和动作习惯，教练在教授他们时，特别是注意绝不能允许他们超越基本动作的范围。而且每个人都有一种本能的习惯，如同传球那样从上到下地挥动双手，然而在截拳道的训练中是不允许以这种姿势出招的。在这里，截拳道腿法的专门训练是不同于其它运动的。一个高级别的拳手将比一般拳手受到更艰苦的训练和更严厉的指导。他们要连续战斗 4—12 回合，他们的身体所承受的打击和磨砺要比一般拳手多得多。并且，他和他的教练在精神和肉体上将受到非凡的考验。而教练的目的就是要把他训练成为一个动作正规，技术高超的搏击高手。

一个教练对于他学生的身体素质、耐力、技术都要了如指掌，象医生了解病人的病情一样。教练还要敦促自己的拳手达到一定的指标，每天的训练结束时，还要额外增加训练项目，而且为使拳手们不感到枯燥和泄气，教练应经常适当增加一些力量、耐力、速度、反应等方面的训练。譬如，在下颚和颈部夹一条毛巾，以增加颈部肌肉的力量。但训练一个高级拳手的训练进度不能太快，而且对于一个高级拳手的整个训练过程和实战场次安排，要根据其本人的技术进展和天赋进行 2—3 年训练。这样他才有能力跻身于世界搏击高手的行列，并准备夺取世界级比赛的桂冠。

第一节　控腿练习

在实战中，腿击法的优点很多，但要想练好它却不是件容

易事。拳谚中有"抬腿丢半个家"之说，因为两腿在搏斗中始终要支撑身体的移动，并要与身体配合协调，以保持平衡，此时，起腿进攻保持身体平衡困难是很大的。但通过控腿练习可改变此不利因素。

李小龙曾说过："在搏斗中如果无法在任何时刻保持平衡，则绝无效果可言。"因此，作为拳手应当具有在空间保持相对静止的能力。而且人一般都是双足着地，但当实战中出腿之际，则常常单腿支撑，所以支撑的稳定性主要取决于腿脚的形态。

现将控腿的练习方法介绍如下。

由一条腿站立，另一条腿踢出(图917)，如此保持1分钟，然后逐渐延长至10分钟，此为第一步功成。此时两腿之力，已决非常人所能及。之后，可将5公斤重的砖块挂于伸出脚的踝关节上，并到能坚持站10分钟为止。此时，两腿之自控能力，会如铜浇铁铸生根一般(图918)，虽有多人摇撼，亦似蜻蜓之撼石柱。另外，此练习对于稳固腰马，亦甚有用。

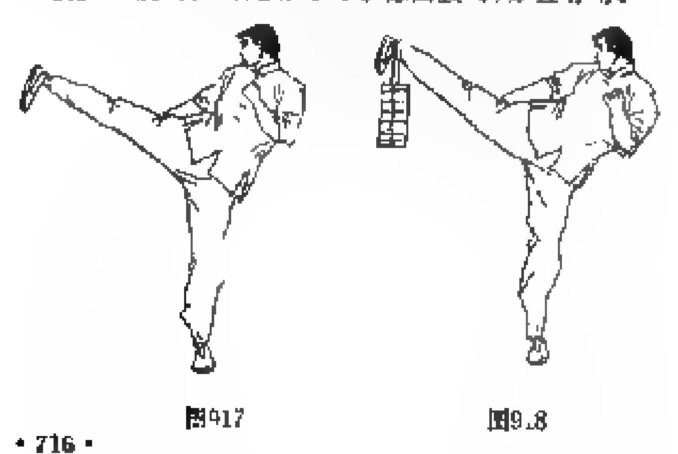


图917　　图918

现在许多研究截拳道的人士都忽略了控腿的练习，这是一件极端可惜的事，因为腿所踢出的劲力一般比拳劲更重；而且一招在有效距离内冷不提防之际所踢出的腿法，自必比明帆帆的打出一拳更令人难以招架，这就是腿法值得使本门人士郑重注意的理由。在进行控腿练习时，要注意将各式腿法连绵不断地使出，而腿部无需着地或收回再行踢出，此是本门腿击法的特点，而且若以一腿凌空不着地去连环变换动作，则又较之以双腿交替地踢击的动作难度更好。如此一来，习者如不能长久地保持平稳的单腿站桩功力，是绝不能一气循环不绝地变换腿部不同动作的。这也是李小龙采用控腿去练习的另一好处。

众所周知，截拳道以踢击为主，而腿法又最注重腰马的稳健，故控腿练习为截拳研习者练至某种程度以后的"必修课程"。而且据李小龙说，当练至整个人无需借助辅助物而仍可平稳地保持长时间的控腿练习以强化腰马功力的时候，便算达到了第二步的成功阶段。最后要练习以控腿姿势进行拳法动作的练习，这个锻炼才算达到了完满的阶段。

第二节　负重练习

对于武功中的速度要求，许多未习武的人是知道的，尤其是搏击中双方瞬间的动作时间之差，即可宣告速度较慢一方失败的命运。据许多拳手回忆，一代武星李小龙在擂台上显示出的速度是惊人的，即使对手在虎视眈眈地防备，而且李小龙亦在几尺开外移动，他也可以一个疾步蹿到对手面前发起攻击，许多时候，对手尚未反应过来，即在懵懵状态中挨上拳脚。

而依恨擂台。

在腿法的专门训练中，进行腿法的负重练习有两个作用，它既增强了出招的速度，又强化了出腿的力量，而且经过一段时间的练习后，就能非常有力并敏捷地出腿了。这里的秘密是，当你要集中全力或假设在出腿时两条腿上仍然捆着重物。本门理论一向反对发展蛮力之类的锻炼方式，因为大多数的肌肉运动只能强调"收缩肌"之类的发展，况且技击术是武术运动而非单纯的健美运动。另外，此类肌肉的发展无疑能使锻炼者看起来肌肉隆起以及气力比常人大得多，但却不是直接用于攻击方面的"劲力"。因为，出招所需的劲力源自"伸展肌"而非"收缩肌"。只有"伸展肌"愈强劲，出腿的劲力才愈大，而且速度才愈快。相反地，如收缩肌愈发达，反而妨碍了出腿的速度及劲力，这就是李小龙强烈反对蛮力锻炼的道理所在。

负重练习可在小腿上绑上小沙袋，做各种踢腿练习，这样当你卸下小沙袋时，可使出腿如闪电般的快捷。这样做的目的，是把在较困难的条件下完成动作时所获得的效果，转化到动作速度上。其道理是，神经中枢在完成难度较大的动作时，会发放出较强的神经冲动，接着又进行难度相对较小的同一动作练习，可使"剩余兴奋"继续发挥作用，指挥肌肉快速收缩，从而提高动作速度。

第三节　硬度练习

咏春拳谚曰："一力胜十会，一巧破千斤。"这是对力量作用的精辟概括，对于搏击而言，硬度练习，也就是力量的大小，将会直接影响到技击动作的效果。在打斗中，我们常常可以看

到，一个普通人的一记看似费了九牛一虎之力的腿法踢击对手后，对手往往无甚反应。而象李小龙这样的高水平的拳手的一记腿法虽看起来轻松平常，但其力度却足以令对手皮掴骨折，应声而仆。可见搏击中的双方，谁的攻击力或杀伤力即使只是略胜一筹，也能占据优势。

在搏斗中，具有硬功的人的肢体具有很强的抗击力和摧毁力。实战运用中，如果一方的肢体抗击能力差，那么它就吃不消对方的拳脚重击，会在对方的凌厉攻势下迅速溃败。如果其摧毁力差，那么不但击痛不了对手，而且还会伤害自己的拳脚，所以拳脚的硬度在实战功夫中具有刻苦的磨炼，练出硬度和杀伤力，这可使攻击威力大增，并以最少的踢击次数来决定胜负。

踢击挂于横架或挂于墙壁上的沙袋，是练习腿功的绝好训练方法，故常被拳手用来发展高深的武功，并帮助习者提高攻击的纵深性和渗透性技术。首先，挂于横架上的沙袋对练习在适当时刻发招的技能非常有用，它还可训练你在适当时刻发出你能力所及的威力最大的腿法来。但现在很多拳学人士，往往只注重于技术上的锻炼，而对击打沙包的日常功课疏略过去，这是最大的错误。因为，无论你的技术多好，出脚多快，如不经过勤苦的日夕击打沙包的锻炼，则劲力必定软弱。一旦应敌，便成了“各中数招而双方全无损伤”的滑稽场面。更不堪设想的是，你虽击中对手数下，但对方只要还你一拳，却变成了你倒地不起。由于截拳道讲究速战速决，谁先令对方倒地，谁就可避免继续受对方攻击的危险。因此，假如你能在一击之内使对方倒地不起，你才可真正达到了保护自己的目的。此之所以李小龙对沙包的训练极端重视之理。

李小龙最习惯用的另一种沙包，是悬挂于墙上的正方或长方形沙包。打这种沙包的最大优点在于该包贴于墙上，故一旦使拳脚打于沙包上，受力的是墙壁而非沙包本身，而墙壁愈受到沉重的腿击力量，则其回应力就愈强，故打击者必须有一股更强劲的定力将这一股反弹力克服，才能使本身不至往后退。因此，练习这种形式的击打方法，不但可增强自己打出的劲力，更可锻炼腰马的稳固性。此外，如日夕不断地锻炼下去，则脚的表皮、肌肉，以至筋骨，都将会逐渐增厚或增强抵抗性。李小龙在出脚时不需将腿脚部分尽量保持坚硬，相反地还要尽量令腿脚保持放松以求达到腿膝能灵活地扭动的目的。就是要求习者在频密不断地练习中能尽量将脚关节练到灵活柔韧，且强劲有力。若能如此，方可令拳手击打在沙包上的那一刹那产生灵活的适应能力，以抵消了任何因腿关节撞击在沙包时的各种"人角"问题。

在这里，不管使用何种辅助训练进行腿法练习，都应把攻击目标当作假想的对手，且毫无规律可寻地去实施攻击。就似与对手在真打实斗一般，甚至比真打实斗还要凶狠。并且在练习出腿时，应有令人不意的简捷与直接，并能迅速的回防以保护自己。最后切记，有效的腿击动作是来自落点、力点、时机、角度正确，而绝不是一般人所想象的一味依靠蛮力。

第四节　稳定度练习

动作的稳定度是截拳道技击术中的一个重要环节，如果没有正确掌握身体平衡的能力，就会在做动作中失去对身体的控制。而且有效的稳定度就是在任何位置上都能够控制住

身体，即控制住身体的重心。这样，即使身体倾斜或处于不稳定的状态而失去根基时，也能够迅速地掌握和恢复平衡。尤其是对于连环腿法来说，平衡与稳定度的优劣尤为重要。而且，具有此两种技能，起码有三个好处：第一、立足稳定增强，出击力量充沛；第二、身体防守及时，且比较严密；第三、引诱与袭击、防守与反击的连接紧凑，空当幅度小，给对手的可乘之机少。

综上所述，拳手有必要对稳定度的练习作深入的研究和锻炼，这不乏实际意义。因为作为一个想成为高手的拳手，在具有与对手足够抗衡的技术的前提下，研究并掌握有利于自己一方的任何微小的动作，都是正面克制相同打法类型的粗枝大叶对手的最有效的法宝。在搏击中，如果你用右侧踹腿击中对方，那么反作用力便可使你迅速停止向左侧的摆动，但克服过份的反作用力对右腿的反弹，仍是拳手必须注意的问题，否则身体会被反作用力牵动而站立不稳，同样会影响后面动作的迅速出击。在截拳道的理论上，研习者一旦进马或变为侧身桥马时，是将全身重量放于后腿的，前腿只有踏在地上的"力度"，但绝不支撑身体的重量，由于身体的重心放于后腿，故前腿能在任何时刻起脚或变动方向，均绝不会使上身摇动一下，便是此理。可是，由于这种理论与一般人的日常生活习惯完全相反，故绝大部分人都只能理解却未能精确地达到这个地步。在这里，李小龙为了要使他们更容易掌握这个理论的要诀，便有"拖独轮车"的这种有关稳定度的锻炼课程了。

练法是练习者先找一人让其双手抓紧自己的一条腿(图919)，然后缓慢地拖自己向前去。最初，练习者由于不能一下子掌握到平衡与稳定度的要诀，故大多一拖即跌。但当慢慢地

掌握了使身体重心跟后腿永远保持在一起的要诀时，整个人便好象坐在一辆独轮车上一般，任凭前、后、左、右拖拉，亦平稳地随着"拖车者"缓缓溜去。而且唯有勤练不懈，才能补偿上述不足之处。此为李小龙独创训练方法之一。

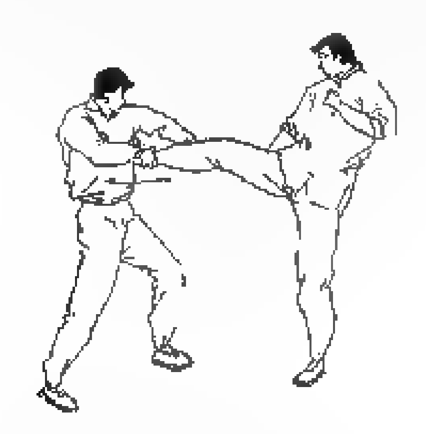


图919

第五节　腰马练习

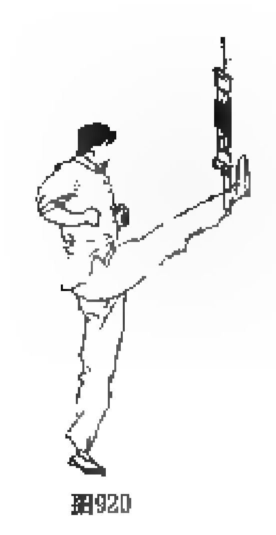
有很多未锻炼过脚法的拳手在练习踢腿时，往往有力不从心的情况，这是由于他们从未进行腰马专门训练的缘故，由于在香港或一般大城市中的寸金如土的环境下，不可能设置一些庞大的设备，所以李小龙在当年亦很少提及这类器械的练习方法，于是形成了许多研究人士根本不知道有这类器械的原因。

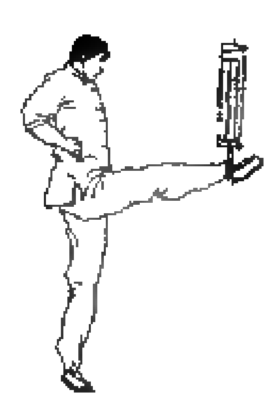
据李小龙说，从前锻炼腿力及整个腰马稳固力，有一种名叫"竹桩"的器械。其练法是选一根长而粗的活竹，削去大部分

横枝，在其顶端紧绑一条长的皮带，皮带尾部反上并绑好成套形，以让习者将脚踝部分穿入，而且这条皮带垂下来时的高度约到习者的胸部位置左右。

练习时，拳手可将一条腿穿入皮带圈套之中，以另一条腿站定并面向竹桩，当拳手将被吊起的腿部往下压落时，由于竹子的反弹性关系，故愈往下压则反弹性愈强，于是便形成了一种极强的对抗作用，如果练习者腰马不稳固的话，是随时可能反被竹子将该腿扯上使整个人被扯得倒于地上。因此，练习竹桩愈久，则腰马力必定越稳健，且由于皮带的高度可以随时调整，故愈练则愈能对抗强大的反弹力，便是此故。如能练到活竹因受不住习者的强大腿力而至拆断的话，则离成功不远矣。

但现时的城市环境中，要找一根这样的活竹作为练习器械当然是不可能的了。故李小龙遂改进了这种传统的练功器械。其法极其简单：先到体育用品商店买一强力之"健胸拉力器"，然后将其两端紧绑上皮带套子；一端挂于天花板上的铁钩或横梁上，一端套于习者的腿胫之上。李小龙的这种经过改良的弹簧吊腿器械在原理上与上述的竹桩并无分别，但却简单得多了。故拳手可以一试(图 920、图 921)。


图920


图921

第六节　时差把握练习

在截拳道中，所谓时差，也就是时机，是指由于时间差额形成的攻防机会。因为，任何人的肢体动作总是有限度的，不可能一直保持非常快的速度，而且在几个连续动作之后，必定有一个停顿，加之对抗的特定因素决定了拳手在此过程中不可能每一时刻均保持最佳的攻防状态，因而在客观上就决定了拳手在搏斗中会出现空当，但对于训练有素的拳手来说，对手的任何一招几乎都有应付的办法，然而在实战中你会感到有时来不及施展，我们不难看到搏击场上一方被穷追猛打，无力还手的景象，但被动的一方当时并不见得没有体力或技术打击对手，关键是时间来不及，由此可见把握时差在搏斗中的重要性。

事实上，对抗中的时差或说机会，极为短暂，咏春拳中所说的"旧力略过，新力未生"，乃是搏击中最佳的攻击时机，在

这种情况下，对方前一个动作的意识尚未消失，惯性也未克服，因此根本来不及有所作为，故我方可在此际迅速突破。据李小龙说，作为一个拳手，要真正地在搏击中完成这种较为合理的转化过程，必须具备几个基本条件，这也就是李小龙所谓的时差的把握能力的出发点。

首先，对于对手的攻击意图，我方可从其进步或面部表情中观察到，并且要在大脑中迅速反应过来，并拿出有效的对策，这是该过程及时完成的首要条件。因此拳手的眼睛观察要准，大脑反应要快，要以不变应万变。再者，拳手还要合理消除对方进攻动作的威力，而且不管是格挡，还是还击，一定要利落，一定要只花费最少的时间，绝不可与对手纠缠。另外，反击动作要简捷迅速，切不可拖泥带水，反之势必影响速度，并错过时机。正如李小龙所示范的那样，他在反击中并不是在对手完成动作时方抬腿的，而是在对手刚出手而无法改着之际就起腿，这样在对手动作完成之际，我方的腿法踹击早已击中了对手的要害部位了。

现在再重复强调一下，请抓住战机，一定要在对手"旧力略过，新力未生"之际，予以致命打击，而且攻击务必简捷迅速，但对于尚未掌握此秘诀的拳手来说，还是很有必要进行下述训练的。

练习时，可仍采用脚靶进行，因为它对于改善腿法和汲取有用的技巧非常有效，这还可训练你在出脚之前，不让对手发觉，更重要的是可练习"眼到腿到，见机而发"的捕捉时差的高超技能。当然，亦可采用对方故意露出空门，而让我方进行攻击的练习，但需提防对手的假动作，以免遭受更为严重的致命打击。

第七节　距离练习

所谓距离或距离感，就是格斗中对双方攻防距离的感知、判断能力，它是拳手施招时的一个重要准则，它还将直接影响到拳手所施用的招法的命中率和摧毁力，以及遭到对手迎击的可能性和危险程度。许多初学者与老手过手时常常会出现把握不住距离，有时被对手重击之后想乘对手体力较弱的空当反击时，却又因对手撤得快自己赶不上，从而无法把握主动权以夺取胜利。所以拳手应当具有良好的距离感，而这良好的距离感又是从训练和实战中来，优秀的拳手不仅判断准确，而且距离把握得准，并善于破坏对手的距离感，迫使对手总是出拳落空而挨打。

在实战中，要想踢中对方，不但需要调整好距离，还需要快速的出腿，因为打斗场上的战机是稍纵即逝的，故要快速地捕捉战机。如你想用侧踹腿攻击对手，发腿前需要向前进步来缩短两人之间的距离，方可发腿。如果你进步或发腿速度慢，对方便会后退远离你，破坏你踢腿的有效距离。由于双方之间的距离不断变化，等你感到能踢击对手的时候，就要果断地快速攻击，并使出击前身体各部位都没有预动，要用迅雷不及掩耳之势，突然接近对方，同时将腿踢击。这一系列的动作要连贯、果断，不要想踢又怕被对手接住。此时容不得半点犹豫，否则，不但踢不中对手，反会被对手所击中。

练习时，如果你欲用前腿攻击对手，则双方调整到你前脚与对手前脚一步远左右为好，因为你发腿前常需垫步，垫步时后脚落在前脚的位置上，此时前腿可放beyond踹出。因为一般人腿

的长度比一步稍长，如再垫步并加上踹腿的距离正好踢中对手。如你用体后的腿踹击对方，你的右前腿稍向右侧或右前方移动后发出左踹腿踹击即可。但这种感觉须在实战和训练中反复运用，久而久之，自然就会掌握准确的。据李小龙所说，初学的拳手首先要从理论上弄清楚以下两点，才能在距离训练上有所建树。

1. 欲破坏对方距离感，可先用假袭击不中对方，而暗中迈步逼近等方法来进行，在这里，李小龙要求拳手一般情况下身体不要横向移动，因为那样做容易被对手感知距离。另外，我方还要注意识别对手在能够击到我方的有效距离上用身法的假象迷惑我，这时李小龙一般以对方腰部前切线与我方腰部前切线间距作为双方实际距离，以可以以对手重心偏重压于前腿时的前脚与我方前脚之间的距离作为双方实际距离，这样比较准确。

2. 李小龙要求拳手还要善于用短腿法和手法制造我方够不着对方的假象，然后用长腿法突然袭击已处在我方"火力范围"内的对手。此外，不要被对手一逼近就大幅度后移，因为这样做容易给对方造成连续逼追进击的机会，而对我方不利。另外，距离与时机亦有着密切的关系，所以使用腿法时，除距离调整合适外，还需要有良好的时机方能行之有效。

第八节　无意识出腿的练习

据李小龙解释，在一场搏击比赛中，有很多时候是无意识出招进行攻击的。而且正如他所说的那样"在我学艺之前，

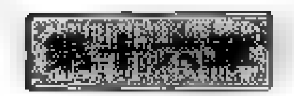
拳对我只是一拳，一脚对我亦只是一脚；在我学艺之后，一拳不再是一拳，一脚也不再是一脚，至今深悟后，一拳不过是一拳，一脚也不过是一脚罢了。”李小龙所说的这段话，说明了他对技术认识的变化，并表现出了对技术趋近于运用自如的阶段。

记得他还说过，过去我们可能在教练那里学到了很多技击动作，如侧踹腿及高角度实战组合腿法等，而且便以为自己可以上场一搏，殊不知一上阵，很多引以为豪的功夫都不翼而飞了。实际上这是功夫不到家的表现。

现在谈谈李小龙的无意识出腿攻击法，但这里讲的“无意识”不是绝对的，而是相对主动出脚而言的。例如在一场比赛中，双方在体力充沛、头脑冷静的时候，一开始便被对手重拳击中的可能性极小，一般都是先以假动作去扰乱对手的视线，去破坏对手的防守，然后再施以这种自发的并非事先策划好的快速踢脚。如果发出的腿法击中对手，对手的意识便会出现短暂的模糊，你一旦抓住了这个机会，便可连续出脚攻击，并击中目标，如此胜利便会向你招手。而欲获得这种无意识的，凭感觉和反应出招的技巧，只有在平时任何一种腿法训练的基础上，不断重复，以加深手臂与脚的自动化反应程度，才能使出脚在意识之前。

在进行实战对抗训练时，亦应仔细琢磨对方在什么时候露出破绽，在什么情况下有他弱的一面，先是有意识地训练这一刹那间的出脚，再逐步掌握时间差。例如，对方出直拳击打你上盘，你就要在几乎同时出脚重创其胸部空当，而不要犹豫，但这一脚不要使出全身的力量，因为那样会变成推力而影响速度，而要以收、发腿自如为准，并要准确。要须进行长期训

练，使这种脚法成为本能反应，尤其是初学者，更不要忽视对这种技法的培养，因它会使你的技击水平进入一个新的境地。



截拳道的自由搏击训练

自由搏击为截拳道中最高深的技巧，是李小龙多年武坛生涯的经验总结，是进攻与防守的技法的综合运用。在所有的竞技运动中，搏击运动是特别需要耐久力的，因为这是比赛双方面对面，一对一的战斗。在擂台上或绳圈内，你倘若有丝毫的怠慢，就会有挨打的危险。所以拳手在自由搏击中一定要保持高度的精神集中，必须在尚未进入绳圈内就得事先武装好自己的头脑，充分作好思想及技术上的准备，并要使自己随时都处于良好的竞技状态中。因为稍有不慎，一拳或一脚，就会使你蒙受不可估量的创伤。

据李小龙说，倘若在开始搏击之前的更衣室里再来调整自己心理的话，可能为时已晚。因为这时你应该明白，此刻是不可能有人拦住你比赛的，也不可能有人会替换你的，你必须单独上阵和对手进行面对面的生死搏斗，只有用你自己的力量和技术去拼，去挺过那可怕的10分或45分钟。而且职业拳手的训练生活也极为枯燥和寂寞，他过着几乎是隐士的生活，在此过程中没有人观看，没有人喝彩。这样持续几个月，甚至

几年，直到完全达到良好的竞技状态为止。一个优秀的拳手还需深深地明白，一旦战斗在绳圈里，只有靠自己。即使他取得了良好的成绩，或者夺取了世界冠军，也只能赢得成千上万观众疯狂的喊叫和喝彩，赢得冠军的时刻转瞬而过，接下来的仍是寂寞和枯燥的训练，这种心理的感受是令人战栗和难以忍受的，因此作为一名教练员应该注意到这一点。

根据李小龙的教学要求，在练习自由搏击的技术之前，需先了解并掌握搏击运动员的必备素质，即用理论去指导实践，然后才是拳腿技法的练习。

第一节　搏击运动员的必备素质

李小龙曾说过，作为一个世界级的搏击选手所应具备的条件是多方面的，首先要有独立自主的精神，并要信赖自己和自己的教练员。而且还要有强烈的竞争心理和大无畏的勇敢精神，以及熟练的拳技和超人的耐力。特别重要的一条是要经受得起任何打击而百折不挠。从某种意义上讲，拳手最难捱的时刻，还不完全是在更衣室里，因为那时他内在的力量已充实了他的躯体，他的精神已飞向搏击场或擂台，他开始做赛前的热身活动，他的身体已经发热，速度已经加快，象一支搭上绷紧了弦的箭矢。然而，接下来的却是败兴事，因为当他登上擂台时，却必须耐心的等待那些赛前的例行过场，这是多么可怕的等待！由此，他的发热的身体开始冷却，激昂的斗志也逐渐下落，然后是感到焦燥不安。这种心理上的折腾，对于搏击拳手的竞技状态影响极大。而一个拳手必须经过长期的训练和实战才能克服这种心理的差异，才能逐渐形成一种内在的信

念和力量来抗阻这种心理上的失败。

一个有经验的搏击运动员，可以把所有的精力都集中到一个窄小的范围，即自己特定的体重级别里去。这一点虽然有其优越性，但是在搏击运动中要想取得良好成绩，比其它运动困难得多。李小龙就是一位性格坚强而又注重心理战术的功夫家。他的成功完全取决于他的坚强的信念和丰富的临场搏击经验。李小龙曾说，一个优秀的拳手在绳圈内等得发冷的时候，他只有依靠自己内在的心理力量来克制这种战栗，特别是当他负伤，或是精疲力尽的时候，则更需要这种内在的力量。另外，在同一个体重级别里，拳手的身材要尽可能高一些的为好，如果占不到这个优势，那么就得有充沛的体力足以战斗到最后，要知道疲乏会产生惧怕，因此体力亦是攸关比赛胜负最重要的因素，谁能最后留有余力，谁就能获得最后胜利。

在搏击中，拳手不论身材高矮，或者采取各种不同的实战姿势，都必须做到动作协调平稳，出招迅速有力，反应敏捷，步法灵活。在这里，善于脚法的拳手是有优越条件的，他的异常灵活的身法和步法，使得他可以随心所欲地变换自己的位置和方向，并以神速的步法去闪躲对方的进攻和迅速地还击对方。虽然任何一个人都能学会截拳道，但是要想成为一个优秀的技击家就不那么容易了。在此，有经验的教练可以通过一段时期的观察而断言 谁有可能成为未来的搏击冠军。而且据李小龙说，肌肉是力量的源泉，但是块状肌肉过于发达的拳手是不宜从事技击运动的。只有那种长条束，纤细的肌肉群才能充分地发挥技击对抗所要求的爆发力。

由于搏击运动是一项消耗体力特别大的运动，它必须要求拳手要有良好的素质以防出汗过多而虚脱。要有一颗脉搏

稳健的心脏，而在任何危急的情况下都保持冷静。那些体质虚弱，易于出汗的拳手，最好不要参加搏击运动，即使参加也注定要失败。要成为一流的搏击家，必须具有聪明的才智。因为有很多拳手现在都有大学文化水平，有的还取得过学位。技击运动是在不断地改良和变化的，除了极少数的人以外，它所造就的大多数拳手都是合格的公民和体育先生。

第二节　截拳道的肘膝组合攻击法

在截拳道搏击中，肘膝组合攻击法是李小龙在近距离内使用的技法，它们不仅动作小，速度快，爆发力强，而且肘膝坚硬十分坚硬，且杀伤力惊人，是李小龙将中国功夫与泰国拳相结合的结果。如果能有力的顶撞对手的要害之处，轻者可使对方休克或在短时间内失去战斗力，重者休克或死亡。

李小龙所运用的肘膝组合攻击技法，是上、下肢配合进攻的方法。攻击时肘带膝走，膝领肘进，它们互相掩护而连续出击，从而令对手防不胜防。而且肘膝打击要准，要狠快连贯、蓄力，上下出击变化莫测，如对方比较稳重，应当耐心寻找机会，或者用拳腿佯攻对手，这样一旦有时机便可凶猛追打，贴身不放，一举获胜。在训练中，根据李小龙的要求，肘膝连击法不必多练，而应寻找几种最佳技法进行反复练习，以求达到精熟。

现将李小龙在搏击中最常用的两例肘膝组合实战技巧介绍如下，以飨读者，并希望读者能举一反一，领悟出更多更适合自身打法特点的肘膝组合实战技巧来，这才是李小龙的本意。

1. 横击肘接横撞膝

运用方法：由戒备势开始（图922），李小龙先用前手直拳去佯攻对手的面部（图923），以充分吸引其注意力；紧接着可将左肘乘机攻向对手的太阳穴等致命要害处（图924），令其彻底失去抵抗力；最后，李小龙可再在将对手颈部用力下拉并控制住的同时，迅速提起左膝并猛力攻向其心脏处或肋部等薄弱处（图925），将其击昏或击倒在地。

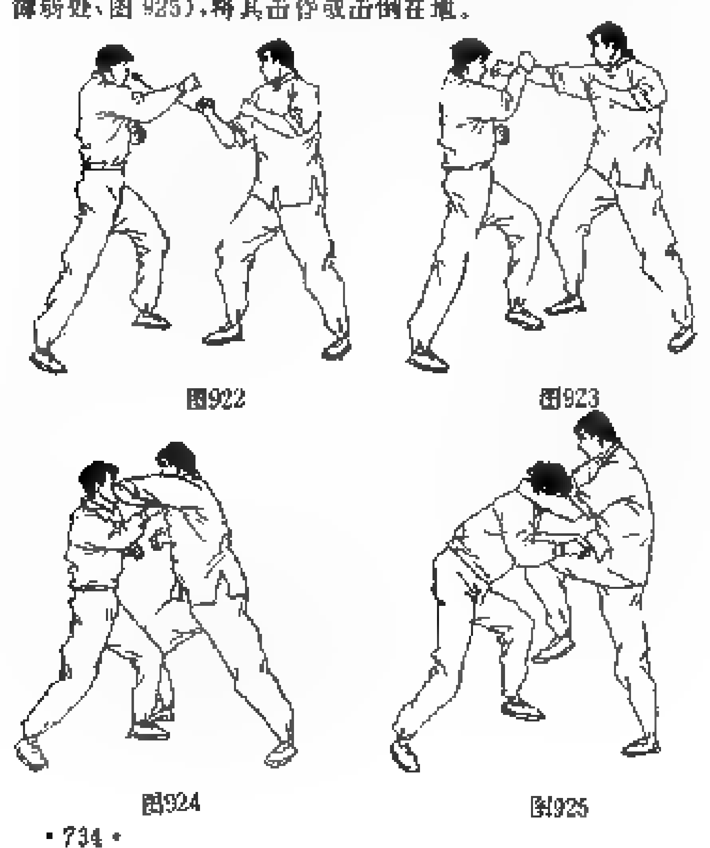


图922　图923

图924　图925

技击要领：在实战中运用本招法时，拳法攻击要逼真，顶肘要果断，膝撞要凶狠，要有将对手一击致死的感觉。而且据李小龙解释，肘招攻打之部位，最主要是太阳穴、鼻骨，其它如下巴、颈部、耳后也均属肘击有效目标，而且精于此技之拳师，可在任何位置、角度施以打击，并令人头破血流，而有经验的拳手则可借此以扭转败局，而反败为胜。搏斗中用肘之道，以距离紧密为要诀，如用肘横击，必须适时发招，肘锋抵达目标时应是劲力爆发之焦点。如用肘追打，则必须腰马合一，即适当迫近敌人，因为肘势最强时恰是敌之所在，始克为攻。膝击要连贯，这种方法是直接提膝打击敌中盘要害，如用双手抓住对手的脖子，将对手拉到自己面前再发出重而狠的膝撞攻击效果较好，由于本招法能于瞬间致敌死命，故世界各地之武术家，对于此技均有"谈肘色变"之感，盖其威力之大也。只是外界少为人知罢了，因为大家对李小龙的了解只是通过影视了解而已。

2 横撞膝接横撞肘

运用方法：由戒备势开始（图 926），当对手先挥拳攻来时，李小龙可在身体左闪的同时用左手控制其臂（图 927）；紧接着用左膝不失时机的撞向其胸部（图 928），迫使其上体前倾，最后我方可再在落下右脚的同时，用左肘猛击其头部（图 929），接着再用一记右横扫肘追击其头部（图 930），将其击昏

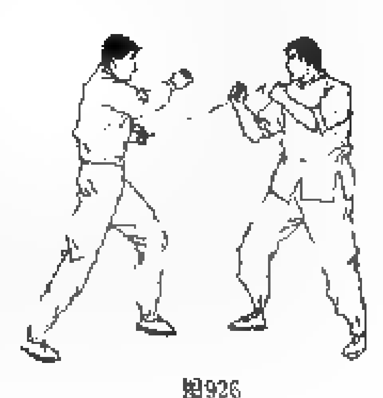


图926

或击倒在地。

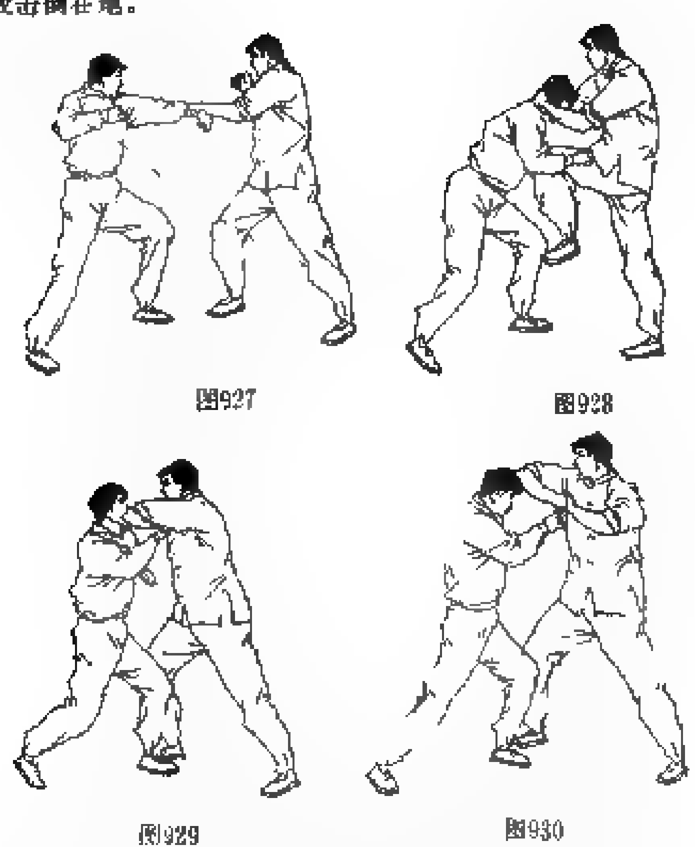


图927　图928

图929　图930

技击要领：右闪要快，要与膝撞配合好，膝撞要凶猛有力，肘击要狠，要倾全身之力于最后　肘，以便形成强劲的杀伤力。在此招法之中，右横击肘之运用乃循环弧形挥砍而出，故可自多种角度打击敌人，并由于其在空间能划一串圆形，故角度刁钻，极难防范。

第三节　截拳道膝腿组合攻击法

在搏斗中，用膝法攻击是件凶险武器。因为膝盖先天就十分坚硬，再加上艰苦磨练和专门训练，更增加了它的威力。在实战中，用腿法攻击则勇猛刚劲、攻势凌厉。如果将膝、腿有机的结合起来，则长短兼顾，即能弥补膝法中不能击远之短，亦能弥补腿法中不能近搏之短，从而变得无坚不摧。

现介绍李小龙最常用的两例膝腿组合攻击技法如下。

[illegible]

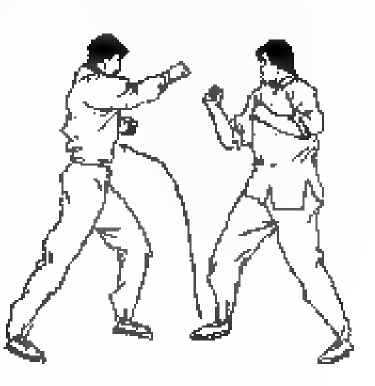


图931

运用方法：由戒备势开始（图 931），李小龙先用右手去佯攻对手面部，以吸引其注意力；紧接着李小龙又在右手回收的同时迅速抬起右脚以一记侧踹腿去重创对手胸部（图 932）；然后可再在落下右脚的同时，用双手扣紧对手头部并用左膝狠撞之（图 933）。最后，可再在落下左脚的同时，用右肘去上挑其下巴（图 934、图 935），将其仰面击昏在地。

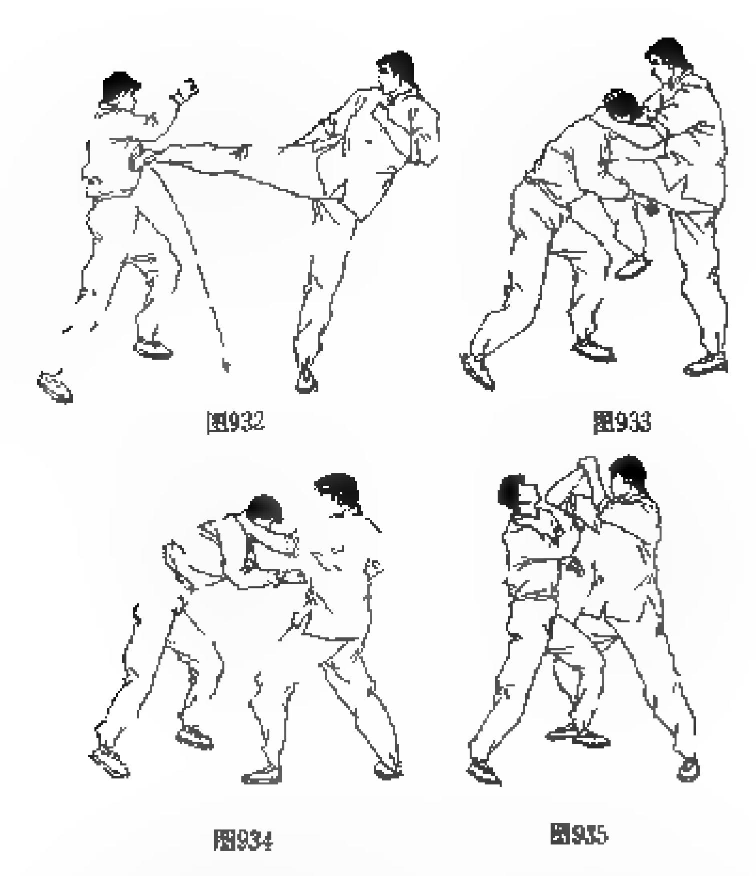


图932　　图933

图934　　图935

技击要领 假动作攻击要逼真，侧踹腿要连贯、有力，膝撞要凶狠，肘击要集全身之力发出。整套动作要一气呵成。

2. 侧踹腿接跃起膝撞

运用方法 由戒备势开始（图 936），李小龙先用前手去吸引对手的注意力，紧接着，在右手回收的同时迅速抬起左脚以记侧踹腿去重创其胸部空当（图 937）；然后可再将右脚顺

势落地(图 938)，并连续用左脚去踏住对手的大腿(图 939)；最后，再将右脚用力蹬地并腾空跃起，用右膝猛撞其头面部(图 940)，将其击昏并击倒在地。

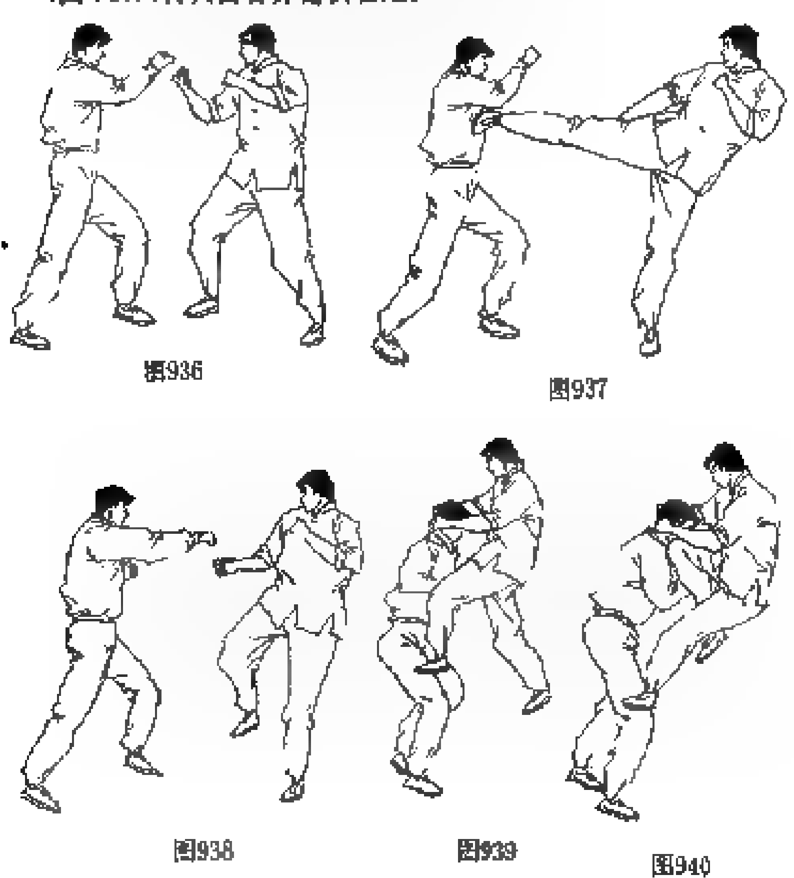


图936　图937

图938　图939　图940

技击要领：拳击与侧踹要快速连贯，扣颈要有力，膝撞要迅猛、有力，要一招制敌。据李小龙所说，腿膝连击法有它的独

到之处，在实战中十分奏效，但要根据对手的各种情况来决定怎样打，攻击对手什么部位。而且一但时机成熟，要果断、勇敢，以排山倒海之势重创对手，连击对手时，头脑要清醒，并尽力攻击敌方致命要害处。如对方拳法、摔法较好，力量较大，应以腿击法为主，因拳比腿短，故以腿迎击对手，可以长打短。且对方贴身时，手脚便不便进攻，此时两手注意防上，用膝法攻击对手，如对方腿法较好，要配合假动作去攻击对手，以寻找机会近身靠打，发挥膝法的威力，使对方腿法得不到发挥。而要想掌握好膝腿连击技术要经过艰苦的磨炼，因起腿攻击对方，平衡性较差，而且还要连续进攻，故进攻要与腰腿配合默契，如没腰腿的配合，则发力不整，力量自然便不会大，对于对手也就没什么威力。另外，还要加强腿膝的硬度练习，以增加攻击力和防备进攻对手时自己的膝腿受伤。要掌握好此种技术，在掌握腿膝的基础上，要选用自己得心应手的腿、膝连击招法，并反复磨炼运用，直到得心应手为止。

第四节　截拳道自由对打技巧

自由对打技巧是截拳道搏击术中的重要组成部分，是阻止、减弱和破坏对手进攻并乘机反攻对手的方法。在实战练习中教练要尽量让拳手模拟正式比赛的情景。而且搏击的技术、距离、时间的判断，战术和感性的发展都应包括在内，这并不是说教练应把搏击训练看作是比赛，而是应从对拳手教育的观点出发，把其作为技术学习的一部分。但不管怎样，一个人模拟比赛水平的搏击训练是决不会相同的。

现介绍李小龙最常用的 6 例自由对打技巧如下。

[illegible]

运用方法 由戒备势开始（图 941），对手在前手佯攻后，又用左脚攻来，此时李小龙可用右臂予以格挡（图 942、图 943），接着又用右臂挡住了对手连续攻向我上盘的高侧踢腿（图 944），在进行反击时，可迅捷起右脚（图 945），然后用一记强劲有力的侧踢腿重创对手的中盘（图 946），将其踢伤或踢倒在地。

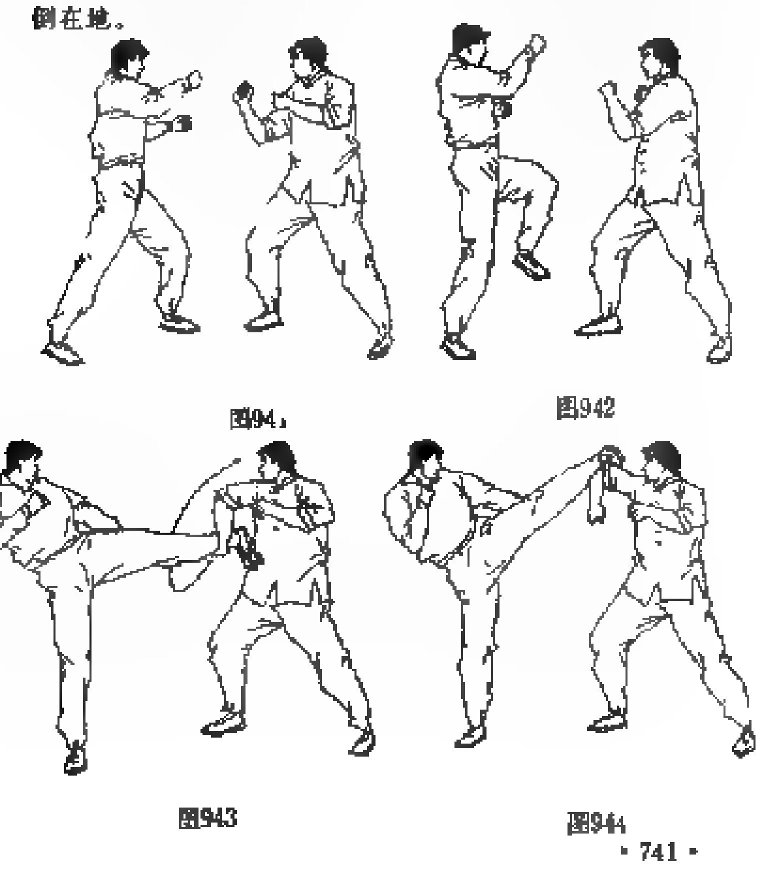


图941　图942

图943　图944

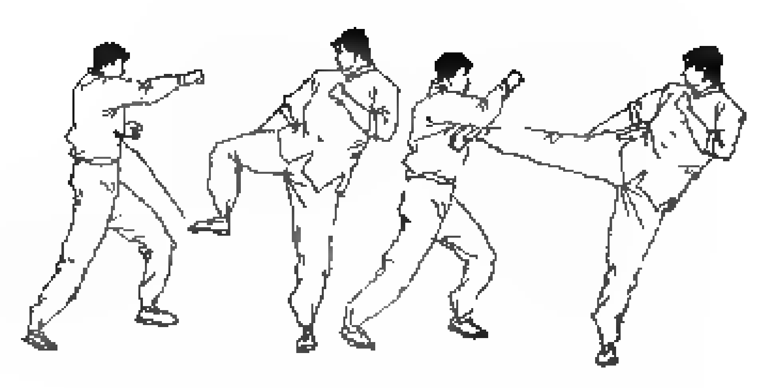


图945　　　　图946

技击要领 格挡要及时，反击要快，要有将对手踢飞或护[illegible]

2. **格挡接右扫踢反击法**

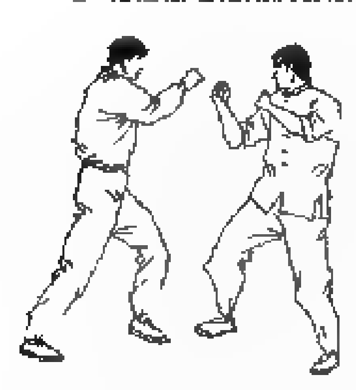
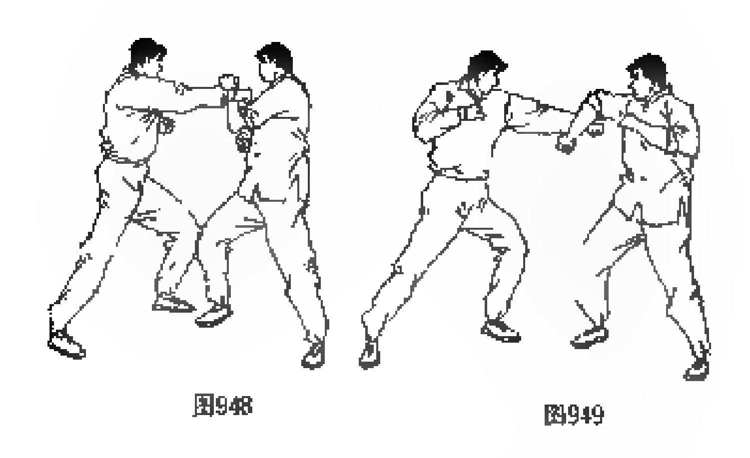
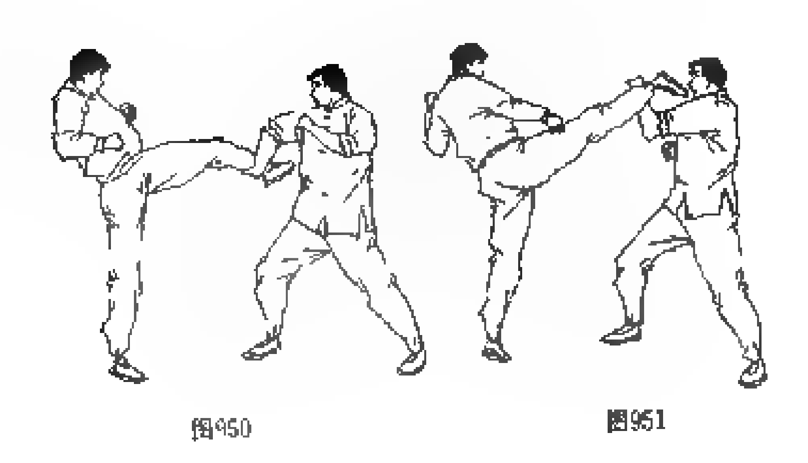


图947

运用方法：由戒备势开始（图 947），当对手用右直拳攻来时，李小龙速用左臂进行了格挡（图 948），当对手又用左拳攻来时，李小龙又用右臂进行了格挡（图 949）；接着，用右臂挡住了对手的正面踢击（图 950）；此时，对手在落下左脚的同时，又抬右脚攻来，可速用左臂予以格挡（图 951）；李小龙在反击时，抬起右脚用一记既快又有力的右扫踢腿重创对手的中盘（图 952、图 953），将其踢伤或踢倒在地。


图948　　图949


图950　　图951

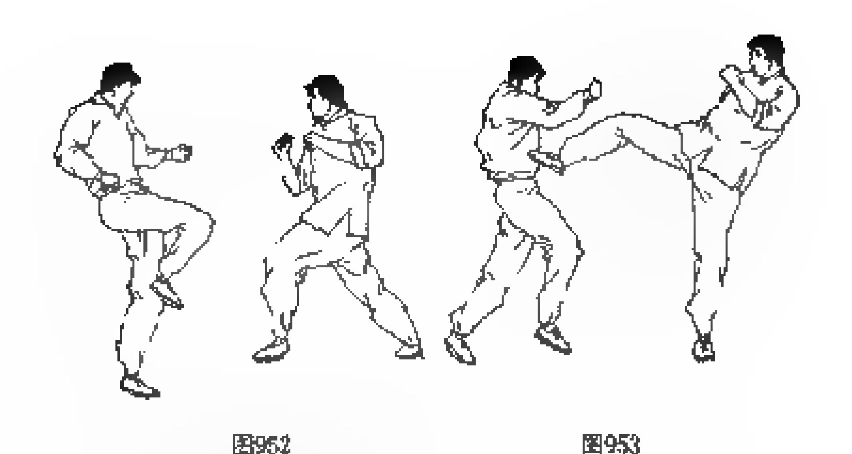


图952　　　　图953

技击要领　防守要连贯、准确，要用巧力，反击要猛烈，要有将对手肋骨踢穿的感觉。

3. 格挡接连续侧踹反击法

运用方法　由预备势开始（图954），当对手用右正蹬腿攻来时，李小龙速用左臂予以格挡（图955），接着又用左臂格开了对手的高位踢击（图956），当对手落下右脚，又用左脚连续攻来时，李小龙又用右臂进行了格挡（图957、图958），使对手的四次攻击落空。李小龙在反击时，可先用一记侧踢腿去攻击对手的中盘（图959）；接着用一记高侧踢重创对手的头部（图960、图961），将其在瞬间踢昏或踢倒在地。

技击要领：格挡要快速、有力，反击要连贯、凶猛，两次踢击要紧凑、准确，踢第二腿时要使上体适当侧倾以利于高位踢击。整套动作要一气呵成，不给对手以躲避和反攻之机。

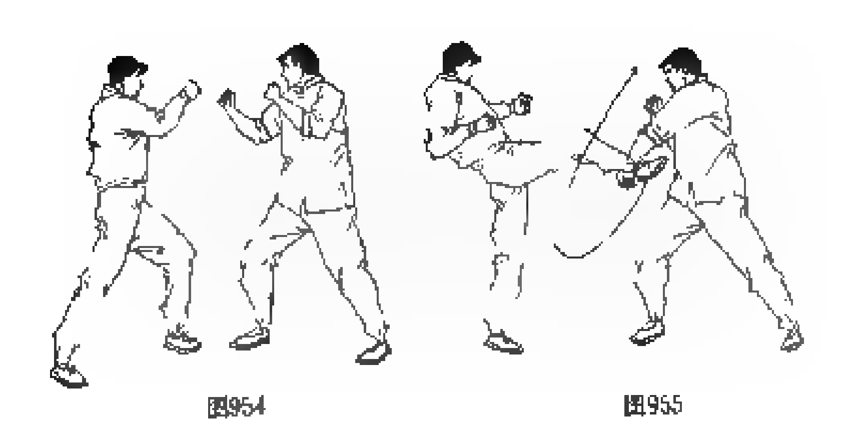


图954 图955

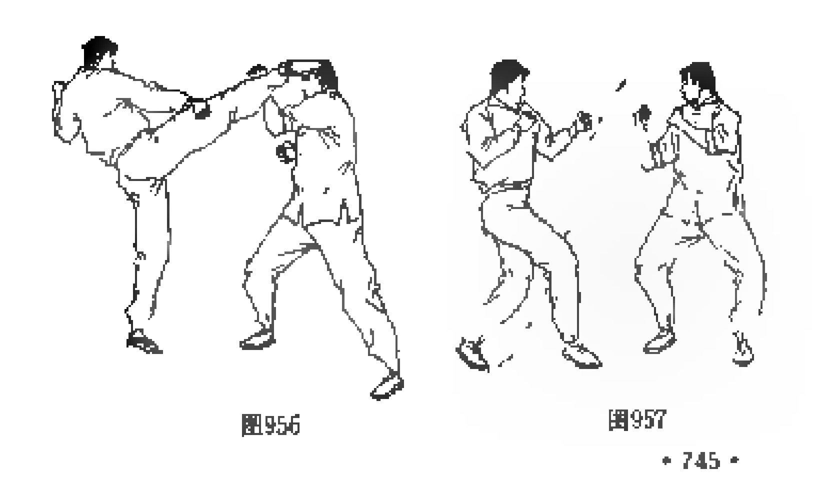


图956 图957

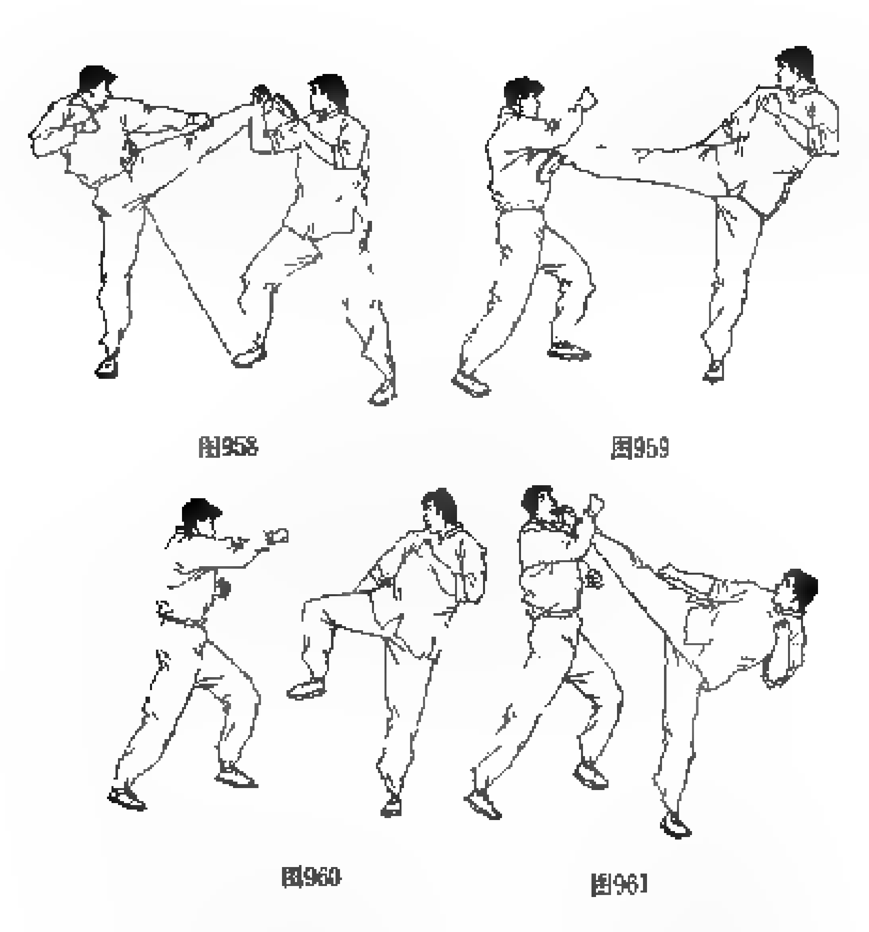


图958　　图959

图960　　图961

4. 格挡接左扫踢反击法

运用方法 由戒备势开始（图962），当对手用右脚攻来时，李小龙迅速用左手进行格臂（图963），对手在右脚稍点地后（图964），又腾空跳了起来，且欲用腾空侧踢腿攻击李小龙的头部，此时李小龙可在侧闪的同时用左臂予以格挡（图

965)，使对手的重击落空；李小龙在反击时，可速抬起左脚(图966)，并连用一记足以致命的左扫腿去重创对手的头部(图967)，将其踢昏或踢倒在地。

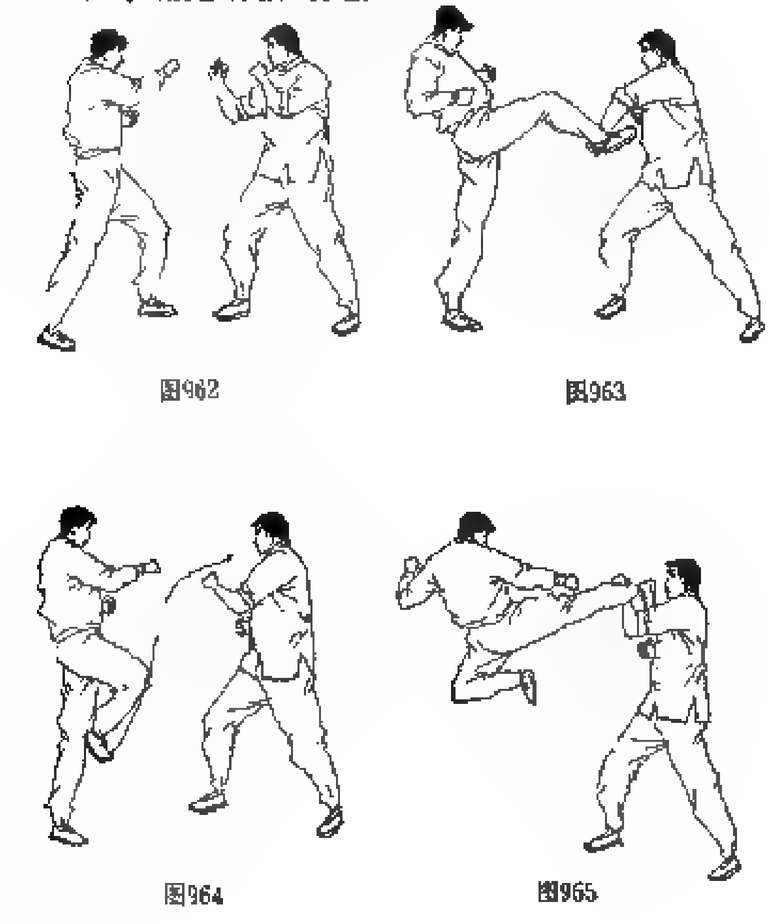


图962　图963

图964　图965

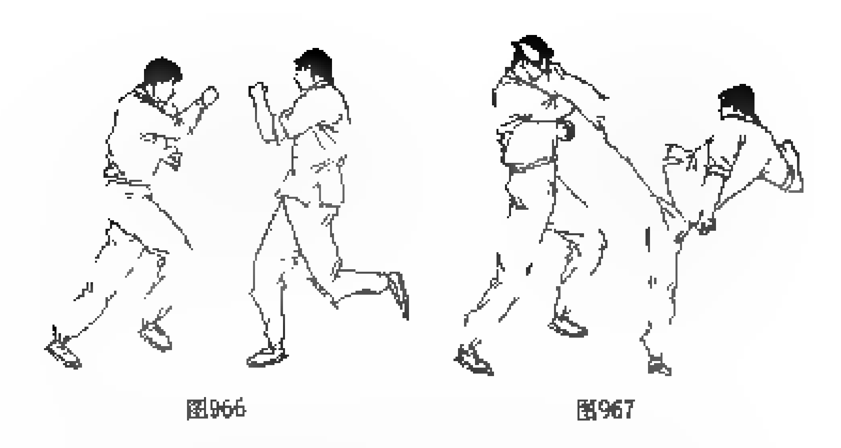


图966　　　　图967

技击要领：格挡要快，扫踢反击要连贯，要抢时机而发，不给对手以喘息或反攻之机。

5. **格挡接左侧踢反击法**

运用方法：由戒备势开始（图968），当对手用右脚攻来时，李小龙迅速用左臂进行了格挡（图969），对手在右脚略回收后（图970），又腾空跳了起来，且欲用腾空正踢腿向李小龙面部攻来，此时李小龙可后闪避过（图971）；对手在右脚着地后（图972），又用左侧踢腿向李小龙攻来，李小龙可用左臂再予以格挡（图973）；李小龙在反击时，可速将左脚攻向对手的胸部（图974）；然后，可再在落下左脚的同时，连续用一记右旋踢重创对手的头部要害（图975），将其踢伤或踢倒在地。

技击要领：格挡要快、要准；后闪要恰到好处，以便能及时发起反击；侧踢反击要连贯、有力，旋踢要准确、凶猛，要充分借助转体的势能于此攻击之中，以便发出最有力的踢击。

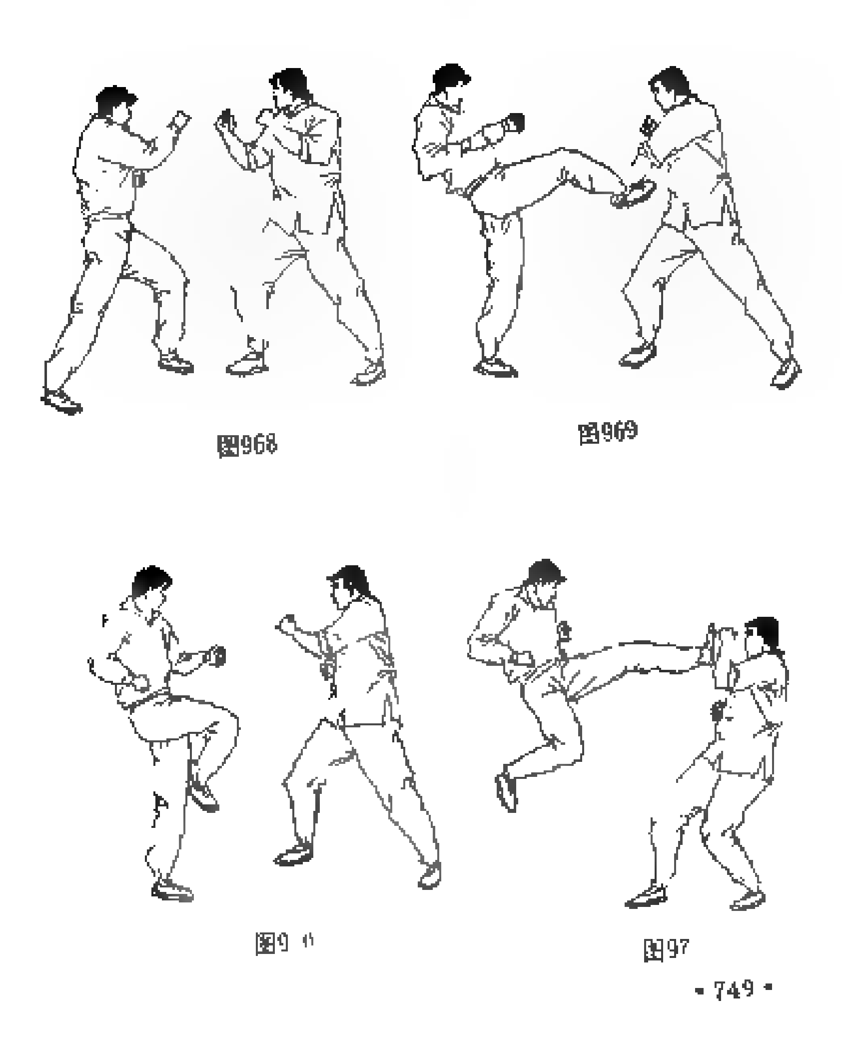


图968　　图969

图9 0　　图97

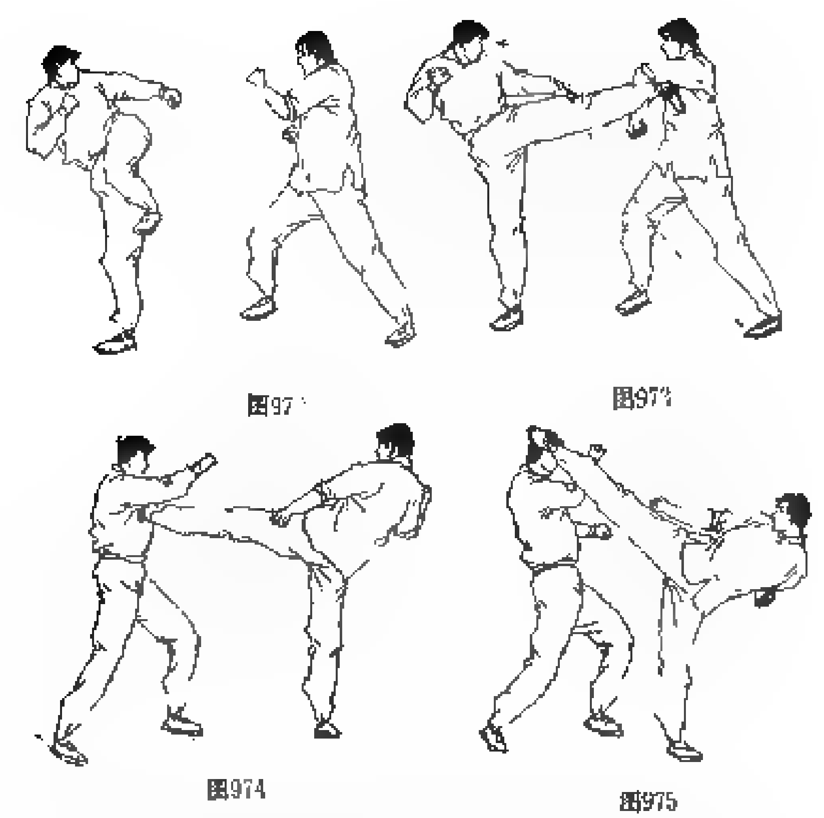


图972　　图973

图974　　图975

6. 格挡接腾空侧踹反击法

运用方法：由戒备势开始(图 976)，当对手用左脚攻来时，李小龙可速用右臂进行格挡(图 977)；对手在左脚略回收后(图 978)，又腾空跃了起来，且欲用腾空扫踢腿攻向李小龙头部(图 979)，李小龙可在后闪的同时用右臂予以格挡；李小龙在反击时，可抓住战机，并迅速跃起(图 980)，用一记具有

毁灭性力量的腾空侧踢腿重创对手的头部要害(图 98.),将其踢昏并踢倒在地。



图976　　图977

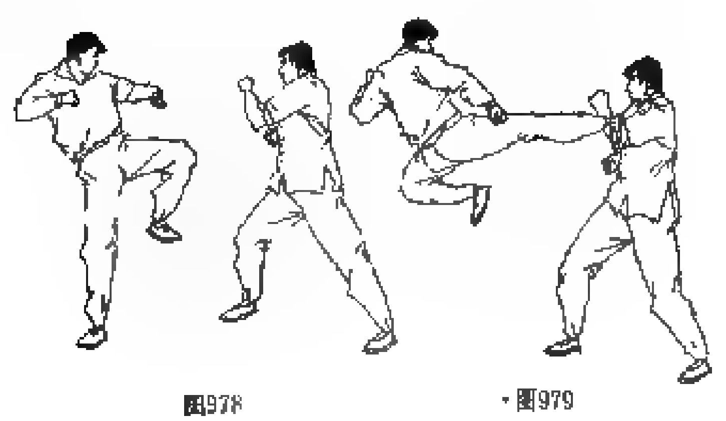


图978　　图979

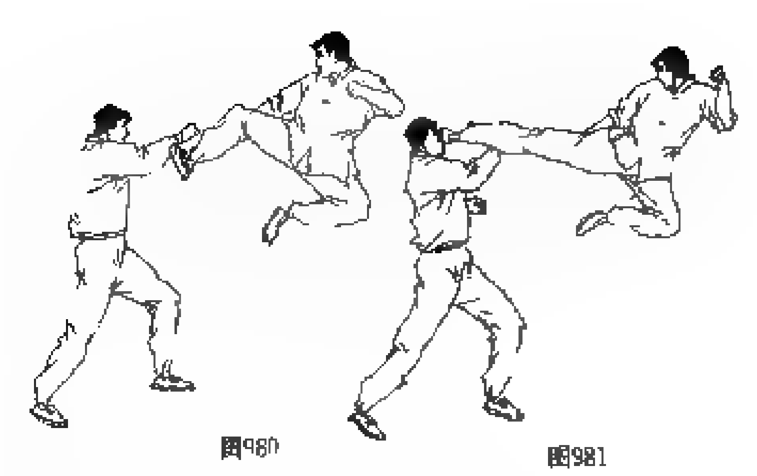


图980　　图981

技击要领 格挡要快；起跳要迅速、要高；踢击要准确、有力，在空中时要盯紧目标，否则，不但踢不中对手，还会增加自己的危险性。

第五节　李小龙搏击经验谈

在比赛中，一旦建立了你自己的节奏和速度，就最好不要超越它。要自始至终的保持这种节奏，除非万不得已的时候，倘若你的对手是善于跳跃的，你也用不着花费精力去追逐他。而最有效的方法是把赛场划为两半。再把对手控制在一半的场地里，然后把他逼向绳角。正如聪明的李小龙所说的："你能够跑，但是你绝不可能藏起来。"不论对手怎么凶猛，你都要始终保持你固有的实战姿势和节奏。这样才可能迫使你的对手就范于你的连续打击之中。并迫使他消费过多的体力，而你却始终很轻松地控制住这个局面。在这里，保持住你的最基本的

节奏和打法风格，绝对不能放弃最基本的实战姿势，这样你的对手将会明白，不论他花费多大的力量，也不能打垮你的防守和进攻。你还必须维持住这种步法和基本的节奏，才可能有充分的力量赛完所有回合。而且大多数比赛的胜负都决定于最后几个回合。

一个拳手还必须知道，在比赛一开始的头几个回合里，应该迅速摸清对手的节奏和规律。并掌握好进攻的时机。但要因人而宜地变换打击的方式和方法。譬如，你的对手是"漂浮型"或"扭斗型"，和这些对手比赛时，不要付出很大的力量，尽量让他们"漂浮"或"扭斗"，直到摸清了他们的规律后，再狠狠地予以打击，而且有力的还击，亦是一种破坏对手进攻和挫败对手锐气的有效方法之一，有些还击拳，甚至可以将对手重重击倒在地。另外，灵活的阻挡或闪躲开对手的进攻，而立刻予以有效的还击者，当是一种进攻的艺术，这种后发制人的打击武器，只有最优秀的武术家才能理解它的力量。

在近距离搏斗中，大多数的拳手都是相互在腹部、后背、颈部乱打一气，但这些打击都是无效和没有力量的，并且白白地浪费掉自己的体力，所以在近距离打斗中，千万不要消耗自己的体力，而要放松。要设法保护和保持右手的自由，并用右肩顶住对手的身体，用左手缠住对手的右手，并把右拳放在自己的下颊处用以防护。这样，一俟对手松懈了注意力，你即可抽出右拳去猛击对手的胃神经丛或下颊。而且击中这些部位的拳，不是一般的疼痛，对手甚至感觉不到什么痛苦，就会失去知觉。

在搏击中，当你逼近对手或对手把你逼到绳边或场角时，你可用跳跃步来闪躲对手的打击和跳近对手伺机进攻。在对

手面前，忽左忽右的移动是最能迷惑对手或攻击对手的。但要以你为轴心来转动，而使对手跟着你绕外圈来消耗他的精力。在这里，有些惯用右拳或右脚的拳手，会很自然地习惯性向右迂回。如果你能使其向左迂回的话，你就难于击出好的右拳（腿）了。对于这类对手，你必须朝着他习惯的相反方向迂回，使其迷惑，不习惯，甚至失去平衡而处于不利的位置。另外，有很多拳手，当他们绕圈或迂回时，不可能很好地攻击，因绕圈和迂回会分散和扰乱他们的注意力。

据李小龙说，搏斗中，当每个回合即将赛完的时候，为了保存体力，你可以把对手逼到你进行休息的场角，这样，当终场铃一响，你即可以立刻坐下休息，并尽可能多接受教练的指导。而对手却必须走到对面的场角才能休息。这种办法最适宜对付防守型的拳手或体力已不支的拳手。在这里，当李小龙失去某些技巧优势时，他仍能靠智慧去夺取胜利。因为这时对手老是跟着你转。反过来，如果你是进攻型的拳手，你只需在终场铃声一响之前，把对手逼到你休息的场角。另外，在终场铃响起的同时，使出你全身的力量朝对手猛击一拳或重创脚，倘若击中可使对手在下一个回合开始时，还昏昏然。

在搏击比赛中，在每次开赛的预备铃声响起之时，不论你的竞技状况如何，或者是受了伤，或者是已非常疲乏，都要立即或抢先1—2秒钟站立起来，并打起精神，准备进行下一轮的生死搏斗。李小龙的这种作法首先可以给对手心理上造成你是强健而有战斗力的印象。其次这样做还可排除比赛铃声一响，对手便立即冲上前来而使自己处于被动的可能。而且根据李小龙的要求，如果你的右眼眶被打裂负伤，你可以让助手在你的左眼眶涂上一些止血剂，使对手误认为你是左眼负伤。

而不会再度重击你的右眼，从而达到欺骗对手的目的。

李小龙还说过，在搏击中，当你估计到比赛双方已基本打成平局时，或者自己还稍微落后一些，你可以采用下面的方法在裁判面前制造一些假象，以赢得几分来弥补这个差距，这个最好的办法就是在离终场最后的十几秒钟内，你逼近对手，连续不断地出脚去猛烈打击对手，一直到比赛结束。这样做可迫使裁判无法计算你的出招击中与否，而只能从你这种进攻的势头来判你为胜。李小龙非常看重这些计谋。因为他认为："即使是老鼠的伎俩，有时也会变成伟大的策略。"再者，如果你不堪被对手击倒，即使你会马上站起来继续战斗，但是为了储备力量和充分利用有限的时间进行休息，你最好等到裁判数到第8秒时再站起来准备搏斗。

据李小龙解释，在职业篮、足球运动中，为了比赛的成功，教练们制定的训练和战略计划常常是费尽心计的。教练要派出人员去侦察对手的训练计划，并要安排自己的队员去观看对手比赛。那么这种两人对抗的搏击运动，是否策略就很简单呢？很显然，这种看法是错误的。在球类比赛中，教练如觉得需要改变一下战术，只需在暂停时间里把队员们叫出来宣布一下就行了。但是在搏击比赛的绳圈内或擂台上是没有暂停出场而进行面授机宜的时候，除非拳手被击倒在地，抬出场外请医生治疗。只要一进入绳圈，这场战斗就无法改变了。往往有力的一记打击，就会彻底的改变整个战略计划。由于上述这些特殊情况，在技击对抗运动中，制定一项战略计划，必须涉及广泛，考虑周全。具体来说，在制定作战计划前，要先收集和观看有关对手比赛的资料和影片，要了解对手们公开训练的情况，或者直接到曾经和对手比赛过的第一者那里去了解比

赛的情况和研究比赛的记录。如有可能，可径直到绳圈外去观察他们的实战练习和正在进行着的比赛，这是最好不过的。但要避免让对手的假象所迷惑。反过来说，在赛前你要尽量用假象去迷惑对手，从而在真正比赛时，使他的计划全盘落空，而措手不及或束手无策。不过最有价值的是莫过于教练亲临战场，观察和研究每个回合的进行，并且在拳手休息的一分钟里面授机宜和鼓舞士气。对于拳手来说，在这有限的时间里，能够得到教练的指点和帮助是非常必要的。所以李小龙要求教练员应抓住这个难得的时机，及时给予拳手以精神上的需求、鼓励和刺激。使其能够迅速地恢复体力和振奋起精神来。

在实战搏击中，在绳圈内所拟定的进攻计划必须是易于随机应变的。倘若你的教练发现对手击打左刺拳后左拳回收时放得较低，教练就会提醒你用右手重拳还击这个弱点。另外有一种情况是，当对手已经无力还击而背靠围绳，按照原定的计划是把对手压在围绳上，把他打个痛快，或一脚将其踢下擂台；而一旦对手挣出了绳边，这时你必须一鼓作气的攻击和迫使他又回到绳边，即让他始终逃脱不出你的控制范围。在对抗中，也许有人会问：用什么策略和有效战术去攻击那些没有明显弱点的对手呢？因为他的左右拳总是在很正规地保护着他的下颏，他亦能够轻易地跳出你的进逼，他还能很灵活地左右跳动，使你无法重重击中他。这就要用声东击西的战略战术去克敌制胜。例如，你可先佯攻他的身体要害，再佯攻他的身体，使其本能地放下手来阻挡，这样你就可以忽然攻击他的头部。反过来，佯攻对手的头部后可再忽然攻击他的身体。

据李小龙说，在剧烈的搏击中，在心理上给予对方施加压力的策略，是打过几个回合后双方都感到竭尽其力或感到疲

僧时，即当下一个回合的预备铃声一响而对手还在做放松或准备工作时，你就应该立刻跳起身来准备战斗，这样会使对手在心理上感到你的精力是相当充沛的，而他自己早已经疲乏不堪了。另外，如果比赛铃声一响，你却仍按照习惯，总是从场角的左面出来的话，对手一旦掌握了这个规律后，就很可能会扑过来切断你的退回，而打你一个措手不及，使你防不胜防。为了避免这种可能，你出场的方向应该是忽左忽右或是中路，使对手难以摸清你的规律，而无法抢先攻击你。这样你才有时间去准备攻击他，特别是他正在考虑如何出招之时，如此攻击，命中的机会较大。

上面虽介绍了一些李小龙的实践经验，但还有一些尚未叙述过的事，在这里顺便提一下，虽然这些要素或经验不是至关重要，但也不完全是无足轻重的。对于拳手来说，有必要学习或研究一下，因为这亦在李小龙的教学计划之中。

首先是有关眼睛的问题。李小龙要求拳手每次实战练习或比赛后，教练都应立刻让拳手用优质的眼药水洗涤出眼内的杂物，如灰尘、沙砾、松香脂末，甚至是拳套上的颜色末。因为有很多高明的技击家，均依赖自己眼睛的敏锐，才能够及时地观察出对手是否出招。甚至通过观察能够预料对手出什么招法，并盯住对手的上半身，而准确无误地阻挡和闪开对手的来拳，这就是一种用眼睛观察的艺术。每一个拳手都应努力提高和发展这种技能。

在搏击中，左撇子是对抗技击运动的冷门。和传统的右手型拳手相比，这种姿势确实难看和别扭的，但在比赛中，却要特别留神这些动作别扭的左撇子，甚至尽管自己也是左撇子。因为对手的左拳力度万钧，故稍有不慎，就会有被重重击倒的

危险。所以，作为一个技术全面的拳手，必须学会怎样去有效地对付左撇子拳手。另外，如果拳手在实战前竞技状况不佳，并觉得疲乏无力，这大概是因运动过量所致，所以教练应掌握这些情况，从而让拳手适当地休息一下。而运动过量的一般反应是感觉迟钝，行动懒散。而且在比赛中，切莫漫无目的地随便出招，因为你的对手也在伺机击倒你。也就是说，每一招都要有一个目的，或是当你看见了对手的弱点，或是你造成了他的漏洞。如果你不慎被击倒后，请记住李小龙的一段话，相信会对你有所帮助的。他说："如果一名拳手被击败后感到哀伤，那么他的拳赛生涯便从此结束了。当我接受一场挑战时，我已准备接受其后果。当然，比赛时我一定竭尽所能争取胜利，不过即便被击败，我也会爬起来，以便日后卷土重来，即使是惨败也不会放在心上。而且拳赛就象一场战争，胜利的主要因素在赛前就已确立了，它是在远离观众的拳馆之中，在僻静的道路上确立的。"从这一点可以看出，一个优秀的拳手应当学会在处于劣势时，怎样保持清醒的头脑。

如果你与那种强壮型的对手进行搏击，他们总是会无所顾忌的向你发起攻击。这时你千万要冷静地告诫自己，不能和他们硬拼，要主动的退却，而不是也不能让他打得你后退。如果你硬拼的话，用不了几个回合，你就会被耗得精疲力竭而败下阵来。而应象拳王阿里（与李小龙交过手）所描绘的那样，"闪躲象一只蝴蝶，鳌刺象一只马蜂，而谁能打得着蝴蝶？"相对来说，如果你的对手象一只"蝴蝶"，你可千万不要耗费体力去追逐它，最好的办法是前面所说的，可把比赛场地分为两半，并迅速地在场地中间移动，切断对手企图通向另外半场的退路，即把对手封在半个场子里，然后再把他逼向场角或绳

边。

进行搏击训练也就是进行更高级的截拳道训练。而且进行实战训练，就好比做实验，以便给你机会像科学家那样进行钻研。这样经过一段时间的磨炼苦练后，你便能充分发挥实力，并弥补弱处，而且竖立起自信心，克服恐惧感。要知道害怕会使你变得无知，会使你变得行动迟缓。而且截拳道选手需要的是专心致志，故攻击时应避免盲目性，并消除迟疑态。而且在尚未掌握搏击的全部技巧时，或经验还不足时，千万不可向对手作出鲁莽的挑衅。但是，也不必在富有经验和技术娴熟的强手面前退却，因为强手会令你暴露出不足之处，故参加高水平的比赛将对你有很大帮助。超越体重级别进行搏击训练并不是件坏事，只要你和对手都将此视为学习的一课。举例来说，一个重量级拳手与轻量级拳手对阵时，可以学会怎样对付敏捷机智的对手。

在实战搏击中，当你的头被击中时，不要晃动，也不要后仰或转止。这个原理如同把步枪紧抵在肩边，当步枪打出一颗子弹时，头可减少步枪的"反冲力"。利用这个原理，头就可吸收来拳的力量，使其向自己的周身散去，从而削弱了拳力。假如脑袋承受全部拳力，则脑神经会被碰痛，脑的供血会停止。这时，你便感到眼冒金星，反应迟钝，如果拳力相当厉害，你甚至会被击昏。李小龙还说过："我始终认为，拳手的眼睛必须时时盯住对方的两个拳头，假如你力图以注视对手的肩和脚来判断他的进攻意图只会使你乱阵。要知道，对手并不是以脚和肩来攻击你，而是用双手来袭击你。在这里，虽然你必须密切注意对手的两个拳头，但你的视野同时也应扩大到对手腰部以上的部位。这样，一旦有机可乘，便可即刻出击。另外，要夺

得比赛的胜利，当然要在比分和攻击力上压过对手。但许多搏击高手都备有一件致命的超强武器，即绝招。我还认为：攻击的速度如同一脚击倒对手的这种攻击能力，同样被过分强调了。因发起直接进攻远比猛打猛击要奏效。对拳脚的直落速度你却是无法判断的。所以，速度与熟练的速度控制比较起来，后者更是进攻奏效的关键。在此切记，在发动攻势时，还必须密切注意对手的打击力量，因为粗心大意在一刹那间会导致全盘皆输。而且如防守技术不过硬，即使你拥有一拳击倒对手的能力，但仍有可能被对手击伤或击昏。

在实战搏击中，技击运动的特性就是要求每个拳手必须做好身心准备，以接受强敌挑战，而且有时会难免出现这些情况：当对手连续发起强攻，冲破了你的防线时，你会一时失去往日的招势之力，或一时无法采取快速反攻行动。但是，你仍能采取某些对策，如果是最后一个回合的比赛接近尾声，而你清楚自己的比分落后已成定局，此时，在尽可能不暴露防守破绽的情况下，使出你最具威力的一拳向对手攻去。尽量不采取守势，因为这时你已用不着再顾忌失分了。而且每一步行动都应具有进攻攻势。一般来说，不管怎样，你都要控制整个回合的主动权，迫使竭尽全力并企图战败你的对手无用武之地。有时，对手也会在下个回合中变得过分自信。这时你要利用他的骄横而智取他。当然也会有这种情况，当对手意识到，他的几套得意之拳被你制服时，他便会丧失自信。而且与一个全攻型对手鏖战一场后精疲力尽，对一个拳手来说，也不算罕见。另外，欲摆脱逆境需要极端的专注，自控力和忍耐心。并做到防守在前、攻击在后，就像狙击手节省弹药那样去出招，等候着对手弹药耗尽、自以为是或行动迟缓而失败。

此外，李小龙还最不赞赏缠抱对手的战术，因这种防守战术是近距离搏斗中最糟糕的一着。要知道缠抱对手所耗的体力要比移动闪躲和阻挡来拳所花费的体力多3—4倍，在绝大多数情况下，你根本不必这样消耗体力，只有当你确实真正遭到打击，并且感到脚步踉跄不能恢复到基本姿势的时候，方可采取这种战术。在此切记，缠抱对手是万不得已才可使用的防守战术，这种战术虽可避免失分，却决不会让你由此赢得胜利。而且还应当时刻记取，一定要使身体尽量放松。自我放松能力也许可以说是一名搏击高手所应具备的一个重要特性。而身体疲乏，心情紧张，求胜心切，都会导致失败，只有当身体达到自我放松，行动的节奏才能变得自如。而行动富有节奏，是紧密稳固的防守战略的关键。同时掌握搏击的攻防基本技术是拳手必须做到的，但是这不等于就掌握了搏击运动，擂台上正确的姿势好比是一首用动作展现的歌谣，然而因战情需要有时也需自由发挥，击出好拳法，赢得比赛胜利。搏击运动的基本原则为，技巧第一，风格其次，即抛开令人眼花缭乱的姿势、装腔作势的动作，华而不实的战术，一心想着胜利吧！

成功的拳手应该对自己不断获取的能力充满自信，积极地思考是力量的源泉。良好的心理素质必须靠积极行动来培养，不少例子证明，一些拳手虽然缺少搏击高手所具备的体质条件，但他们经过素质与意志的磨炼，却能立于不败之地。而且单靠呆板的技术不能使一个拳手有多大的成就，过于呆板的技术根本不足以获胜，哪怕体质很好，因为胜利要靠意志来夺取。

另外，平时的武术馆训练已使拳手在搏击中尝到了甜头，因此拳手在擂台上表现出来的体质、勇气、智慧、经验和特长

等综合情况决定着比赛的胜负，如这个综合情况强于对手，胜利无疑就属于你，反之，你便是败者。据李小龙说，搏击中除了手脚并用外，还需开动脑筋，使身心一致共同搏击。因为成功的拳手在智力、灵活性、勤学苦练各方面始终胜过对手。另外，拳手欲有效地发挥自己的技能，还应将自己的各方面情况加以有机综合，再选择一种能充分发挥技术特长的风格。在这里，体质、手脚速度、攻击能力都得考虑进去。例如，高个子拳手往往充分凭借身高优势而得以连续攻击。如是矮个子，建议不断练习瓦解对手攻击的技术，变对手的冲击力为自己的反击力，并采取贴身打法，使对手失去高度优势。

在实战中，假如你能击出有威力性的一击，那么最好先让对手发起攻击。他会自鸣得意，这个时候，你就可以用你最威猛的一拳去重创他。如欲寻找一脚击倒对手的机会，就不必理睬直冲自己的来拳，因为此时正是你及时反击并最易击倒对手的良机。而且，当你进入高级别的比赛时，你就会发觉，你的对手欲暴露的破坏越来越少。而且据李小龙所说，一般的搏击比赛只有三至五个回合，因此拳手获胜更多的是取决于搏击技巧而不是攻击能力，因为赛时甚短，所以，根本不能将取胜寄厚望于击倒对手。另外，截拳道开战时的最佳战略则是以进攻意识打防御战，意思是说，先引诱对手挑起战火，等他一暴露防守破绽，就应及时抓住战机，给予还击。而且要想成为李小龙这样的进攻型拳手，首先务必练就一手防卫的好本领，这在生理和心理上都很重要，因为对手受挫时可能会丧失自信心。但此时如你过早冒险亦会增加失误的可能性而遭致失分。在以后的回合里，你就非得把比分追上不可。

在赛场上，李小龙还要求拳手需先回答自己两个问题：对

手的弱处何在？怎样以己之长攻其短？除此外，还应当考虑些其他问题，即对你的攻击他会畏而远之吗？你击中他时，他将怎样应战？要不断判断和扰乱其战斗计划，迫使他按你的意图行动。例如，当对手企图逼迫你靠上围绳，这时你就要向两边移动，使他不得不向擂台中部退让。切记，千万不能被对手抓住防守破绽，给以向你击出其最厉害的一拳或一脚的机会。比赛中，务必时刻保持清醒的头脑，而且任何时刻都不能改变致胜的战斗计划。这是条基本原则。有许多看来稳操胜券的对手，因为在最后一个回合比分领先而开始求胜心切，甚至产生轻敌观念，贪求一拳置对手于死地，结果反遭失败。据李小龙说，同样的道理，如果你靠积极的攻击而取得比分的领先，就不要改变战术，也不要在第二个回合达到白热化阶段时留给对手取胜的机会，如果不这样做，你就会饮恨败北。

另外，在搏击中心理与战略是不可分割的两个部分。因此作为拳手应充分估量对手，不让对手在心理上战胜自己，更不要轻信对手的言语及其赛前透露的战术，要靠自己的大脑去洞察对手的实力与弱处，并针对他的长处和短处，实行你制定的战略。对付要弄花招的对手，最好的办法就是假装信以为真。欲精通拳艺，不但需要有激情驱使，同时也必须有情绪控制。例如，一个拳手的攻击能力，在某种程度上可以说与他对自己的攻击能力的自我感觉有关系。而且一个对自己将要受到击打、失败或被击倒感到惧怕的选手，与一个能做到自我放松，对将要发生的任何情况都能做到胸有成竹的拳手来比较，前者更易遭受打击、更易战败，更易被对手击倒。如果对手偷袭或攻击你腰部以下的部位，你一定要克制忍耐，不能仿效。头一次，裁判有可能没注意他的犯规动作，但如果他继续这样

干，他会因此得到报应。从而使迫使你遭致危险的对手一定会得到裁判的惩处。还应当切记，无论对手以什么样的言语和动作逗惹你，你必须忍耐克制不要发火。要精通拳术，你必须成为一个有理智的人，而不是一个鲁莽汉。

如果赛前体重因超重引起了麻烦，如何削减下去这些多余的重量呢？而且既不能伤害身体，又不能有损体力。下面介绍李小龙常用的一些两全其美的好办法。

在赛前测量体重前的 24 小时内坚持不喝任何流质，只吃少量的软奶酪。或者在测量前 30 分钟，将自己关在洗澡房内练习空拳，好让蒸气蒸发掉自己多余的体重，这个办法比正规地洗蒸汽浴害处要少得多。或者，穿着橡皮汗衫跳绳也可以减轻体重。如果仅只需要减少一两磅体重的话，下面介绍几种最简单的方法：在测重前 30 分钟，洗一个热水澡，或放松地坐在马桶上排泄大小便。另外，嚼口香糖也能减轻体重，可慢慢地一边走一边嚼，将分泌出来的大量唾液吐在痰盂里。这样，减轻两磅体重大约需要一个半小时。

倘若你是一个浅皮肤、容易擦伤出血的拳手，那么在比赛前，教练可用醋和食盐混合的盐水，用纱布浸湿后，涂擦在你的脸颊和眼睛周围以及容易擦伤的地方，这种盐水会在你的皮肤表现结成一层象皮一样的薄膜，使你的皮肤增厚，而能防止和减轻拳足攻击所造成的创伤。比赛后，只要不继续涂抹，即能很快恢复到原来的肤色。如果涂上护肤润油，也可能减轻对手打击的力量，因这层油膜会使对手的重击一擦而过，所以仍不失为一种好方法。

第六节　搏击运动员的风格

李小龙说，拳手在掌握了搏击技术后，就逐渐形成了自己的技击风格。像他如此优秀搏击高手，都具有凭直觉出拳的功夫，而施展这种功夫又完全适合自身的体质状况。对于业余拳手来说，并不能学李小龙的那套非正统的技术，即以下摆着的右拳从腰间出拳，除非是像李小龙那样有什么战术目的，否则的话不足取。但也不欣赏弗洛伊德·迈克(当时的自由搏击冠军，李小龙的拳友。据李小龙自己说，他之所以能创立截拳道，其中从迈克的混合拳道功夫中获益匪浅)那特有的闪躲风格。因为在搏击中，他那卖弄技巧、故作滑稽的作风是不得体的，况且他那卖弄技巧的打法本身就是徒费体力而无实效的。倘若他把那些时间用来加强力量的训练，那么，他将在世界自由搏击的行列中进入前几名。

训练技击不该一味照搬那些拳王们的技击风格，应该自己多做练习，并努力掌握各种拳击风格，然后形成自己的特点。在这里，无论教练多么精明仍无济于事，拳手还是要靠自己在拳台上的实践来形成自己的技击风格。同时你会不时发觉，不仅可以从自己的教练那里学到更多的东西，更可从这本教科书中获得更大的收益。在搏击运动中，拳手的基本姿势以及基本步法与拳法都极为重要。因为即使你拥有一拳击倒对手的千斤力量，但你仍必须有良好扎实的功底。只有功底扎实，才能够坚守阵地并与对手抗衡，才能够对裁判员的记分牌起有利作用。更重要的是，你能够利用截拳道这项技击运动赋予你的本领去战胜困境。

在搏击中，有不少拳手攀攻击凶猛而初次获得成功后，便常常不注意搏击的技术的运用。这便是他们所犯的最糟糕的错误，尤其是在业余搏击比赛中；一心只想一招击倒对手，结果往往导致了全盘皆输。而且首先要知道的是，当比赛结束时，对手的比分会超过你，也就是他被判为胜者，而这仅仅是因为在整个比赛中，他对你有力的攻击始终保持着警觉，并采取了守势，从而避开了你的重击而获分。切记！攻击的目的并不在于为击倒对手而出招。要努力提高自我放松、自我控制的能力。要尽力使自己放松，并控制住自己，以至对自己击出的拳迫使对手无法继续比赛而感到不足为奇。还应当集中精力做到怎样比对手更机灵，怎样智胜对手，怎样使出脚更具威力，怎样使防线像剃刀般锋利。要做到无论自己哪一击都能击倒或重创对手而不光拥有最厉害的一招。这便是最理想的技巧与风格了。另外，即使你没有一拳击倒对手的本领，你也能占据比赛的优势。而且人们心目中最杰出的技击高手之中也不乏缺少此智慧的。因此，有必要与对手做一番智、力、技上的较量。而且据李小龙所说"精彩的技击运动，是一种展现力与美的艺术运动，故当你踏上拳台，挥舞拳脚同对手较量时，不仅要有勇气、有技巧，还要有美感。"

在搏击中，虽然你没能掌握一招击倒对手的攻击力，但是，你仍能靠不断提高搏击技术来增强攻击力量。而且，正确的姿势远比攻击力量来得重要。如掌握了正确的技击姿势，有效的动作便产生出速度。在这里，正确的姿势加上速度自能发挥出最大的杀伤力。况且，教练员指出你的不足之处就是在帮助你进步。作为教练，并不会把精力用于仔细研究你的正确动作上。其实你也明白，你所获得的高分就如教练所获得的，但

教练仍要不断提醒你，并纠正你所做的错误动作。

据李小龙解释，欲精通拳术，首先要进行智力训练。对技击运动必须要下定决定，视其为日常生活中的一个重要部分。欲做到这点则必须有坚韧不拔的意志。另外，饮食质量、睡眠时间、社交活动及其思想活动，无不影响着你对技击运动的信念。而且，练习截拳道需要的是激情，因此你头脑中应始终浮现的是，当你达到目标时所能得到的奖赏，以此来激励自己。因为充满激情就能赢得尊敬，争得公认，就能树立信心和胜利感，就能显得神采奕奕，就能感到自我满足。李小龙还认为，截拳道这种技击运动的重要意义在于，它赋予人们一种临危不惧、泰然处之的本领，这个本领将促使人们在关键时刻采取迅捷而有效的行动，能在一刹那间作出抉择，且反应正确，并以此来体现一个拳手的修养。

在你掌握了截拳道的搏击技巧后，你就会觉得，截拳道这项运动会变得令人兴奋，更令人心满意足，并充满斗志。如此，你也就能充分利用自己的力量来征服自身的薄弱，而且象李小龙这样的老练的拳手，在身心等方面都能显示出高度的自控能力。李小龙曾说过，胜利的滋味最令人陶醉，你的功夫如果也达到了炉火纯青的地步，那你也就可以经常沉浸在胜利的喜悦之中。但成功没有捷径，如耍小聪明和抄近路，必定走进死胡同，投机取巧只能适得其反。

最后，应当指出，李小龙在武馆当教练期间，体重曾达140余磅，他的重拳和侧踹腿可以击倒世界上任何重量级高手。此间他击败了罗礼士、罗宾逊等世界著名拳王。1970年，李小龙被选为世界七大武术家之一。

教练仍要不断提醒你，并纠正你所做的错误动作。

据李小龙解释，欲精通拳术，首先要进行智力训练。对技击运动，必须要下定决定，视其为日常生活中的一个重要部分。欲做到这点则必须有坚韧不拔的意志。另外，饮食质量、睡眠时间、社交活动及其思想活动，无不影响着你对技击运动的信念。而且，练习截拳道需要的是激情，因此你头脑中应始终浮现的是，当你达到目标时所能得到的奖赏，以此来激励自己。因为充满激情就能赢得尊敬，争得公认，就能树立信心和胜利感，就能显得神采奕奕，就能感到自我满足。李小龙还认为，截拳道这种技击运动的重要意义在于，它赋予人们一种临危不惧，泰然处之的本领，这个本领将促使人们在关键时刻采取迅捷而有效的行动，能在一刹那间作出抉择，且反应正确，并以此来体现一个拳手的修养。

在你掌握了截拳道的搏击技巧后，你就会觉得，截拳道这项运动会变得令人兴奋，更令人心满意足，并充满斗志，如此，你也就能充分利用自己的力量来征服自身的薄弱，而且象李小龙这样的老练的拳手，在身心等方面都能显示出高度的自控能力，李小龙曾说过，胜利的滋味最令人陶醉，你的功夫如果也达到了炉火纯青的地步，那你也就可以经常沉浸在胜利的喜悦之中。但成功没有捷径，如要小聪明和抄近路，必定走进死胡同，投机取巧只能适得其反。

最后，应当指出，李小龙在武馆当教练期间，体重曾达140余磅，他的重拳和侧踹腿可以击倒世界上任何重量级高手。此间他击败了罗礼士、罗宾逊等世界著名拳王。1970年，李小龙被选为世界七大武术家之一。

教练仍要不断提醒你，并纠正你所做的错误动作。

据李小龙解释，欲精通拳术，首先要进行智力训练。对技击运动，必须要下定决定，视其为日常生活中的一个重要部分。欲做到这点则必须有坚韧不拔的意志。另外，饮食质量、睡眠时间、社交活动及其思想活动，无不影响着你对技击运动的信念。而且，练习截拳道需要的是激情，因此你头脑中应始终浮现的是，当你达到目标时所能得到的奖赏，以此来激励自己。因为充满激情就能赢得尊敬，争得公认，就能树立信心和胜利感，就能显得神采奕奕，就能感到自我满足。李小龙还认为，截拳道这种技击运动的重要意义在于，它赋予人们一种临危不惧，泰然处之的本领，这个本领将促使人们在关键时刻采取迅捷而有效的行动，能在一刹那间作出抉择，且反应正确，并以此来体现一个拳手的修养。

在你掌握了截拳道的搏击技巧后，你就会觉得，截拳道这项运动会变得令人兴奋，更令人心满意足，并充满斗志，如此，你也就能充分利用自己的力量来征服自身的薄弱，而且象李小龙这样的老练的拳手，在身心等方面都能显示出高度的自控能力。李小龙曾说过，胜利的滋味最令人陶醉，你的功夫如果也达到了炉火纯青的地步，那你也就可以经常沉浸在胜利的喜悦之中。但成功没有捷径，如要小聪明和抄近路，必定走进死胡同，投机取巧只能适得其反。

最后，应当指出，李小龙在武馆当教练期间，体重曾达140余磅，他的重拳和侧踹腿可以击倒世界上任何重量级高手。此间他击败了罗礼士、罗宾逊等世界著名拳王。1970年，李小龙被选为世界七大武术家之一。

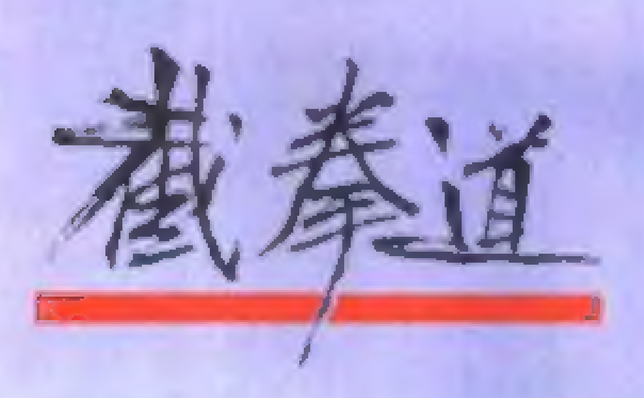
教练仍要不断提醒你，并纠正你所做的错误动作。

据李小龙解释，欲精通拳术，首先要进行智力训练。对技击运动，必须要下定决定，视其为日常生活中的一个重要部分。欲做到这点则必须有坚韧不拔的意志。另外，饮食质量、睡眠时间、社交活动及其思想活动，无不影响着你对技击运动的信念。而且，练习截拳道需要的是激情，因此你头脑中应始终浮现的是，当你达到目标时所能得到的奖赏，以此来激励自己。因为充满激情就能赢得尊敬，争得公认，就能树立信心和胜利感，就能显得神采奕奕，就能感到自我满足。李小龙还认为，截拳道这种技击运动的重要意义在于，它赋予人们一种临危不惧，泰然处之的本领，这个本领将促使人们在关键时刻采取迅捷而有效的行动；能在一刹那间作出抉择，且反应正确，并以此来体现一个拳手的修养。

在你掌握了截拳道的搏击技巧后，你就会觉得，截拳道这项运动会变得令人兴奋，更令人心满意足，并充满斗志。如此，你也就能充分利用自己的力量来征服自身的薄弱，而且象李小龙这样的老练的拳手，在身心等方面都能显示出高度的自控能力。李小龙曾说过，胜利的滋味最令人陶醉，你的功夫如果也达到了炉火纯青的地步，那你也就可以经常沉浸在胜利的喜悦之中。但成功没有捷径，如耍小聪明和抄近路，必定走进死胡同，投机取巧只能适得其反。

最后，应当指出，李小龙在武馆当教练期间，体重曾达140余磅，他的重拳和侧踹腿可以击倒世界上任何重量级高手。此间他击败了罗礼士、罗宾逊等世界著名拳王。1970年，李小龙被选为世界七大武术家之一。

责任编辑：叶 [illegible]
封面设计：叶 [illegible]
封底题字：杨丙春







ISBN 7-81003-743-9/G·580
定价： 25.00 元